

LA RESILIENCIA EN EL PERIODO DE LA NIÑEZ

Resilience in childhood

Mary Fridman Markewitz*

Resumen

Este artículo trata sobre la resiliencia; un término contemporáneo referente a la capacidad de todo ser humano para resistir ante condiciones adversas y sobre todo, recuperarse de ellas. Sin embargo, ningún niño puede volverse resiliente por sí solo; deberá de haber adquirido en su primera infancia relaciones afectivas que le permitan grabar en su memoria un proceso de estabilidad interna. Esta idea es estudiada desde sus orígenes etimológicos, pasando por los diversos enfoques que se han empleado hasta ahora tomando en cuenta los factores de riesgo, los ámbitos generadores de resiliencia y las distintas maneras de intervenir a partir de nuestra perspectiva.

Palabras clave: Resiliencia, afecto, estabilidad interna

Abstract

This article is about resilience, a contemporary word referred to the human being capacity to face adverse conditions and recover from them. However no children can turn resilient by himself. He should have learned, during his first childhood, the affective relationships that let him save in his memory an internal stability process. This is studied from its etymological origins, going through diverse focus used until now considering risky factors, generating conditions of resilience and the different ways of acting from our own point of view.

Key words: Resilience, affect, internal stability.

* Alumna del X ciclo del Programa Académico de Psicología de la Unifé.
maryfridman@hotmail.com

La resiliencia es un término recientemente utilizado en el campo de la psicología. Es empleado para referirse a la capacidad que posee todo ser humano para superar diversos sufrimientos a pesar de haberlos padecido.

Según Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael, Manciaux y otros (2004, p. 11-12), La palabra Resiliencia “es una palabra utilizada en física para expresar la cualidad de ciertos materiales, define la resistencia a los impactos”.

Según Puerta de Klinkert (2002, p.12), “Es la característica de ciertos materiales empleados en la construcción, de recobrar la forma original con la que fueron moldeados, después de haber sido sometidos a una presión deformadora”.

(CODINFA, 2002, p.7), refiere que:

“Originalmente la palabra resiliencia proviene del francés “resilience” y se refiere a “la capacidad de los metales para recobrar su forma original después de haberla perdido por haber estado sometidos a presión de fuego. El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de vivir en situaciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos”.

“Desde el punto de vista etimológico, proviene del latín saliere, que significa saltar hacia atrás, rebotar, ser repelido, surgir. El prefijo re, implica repetición, reanudación. Resiliar, significa entonces, reanimarse, ir hacia adelante, después de haber padecido un golpe o haber vivido una situación traumática” (Cyrulnik et al, 2004. p.12).

Tomando en cuenta esta definición y trasladándola a la etapa evolutiva de la niñez, veremos qué factores se deberán poner en práctica para que, a pesar de las situaciones adversas, se desarrolle la capacidad de resiliencia, como también observaremos cuáles son los ámbitos generadores de resiliencia y cómo podremos abordarla e intervenirla desde nuestra perspectiva.

Como menciona Puerta de Klinkert, 2002, p.14):

“Es adoptar un nuevo enfoque de los problemas, más desde la perspectiva de las fortalezas, las posibilidades y las oportunidad, que desde las habilidades y las amenazas, además de que rescata la posibilidad de aprender del esfuerzo permanente y consistente que hacen las personas más desfavorecidas para sobrevivir, e implica indispensablemente la exi-

gencia de aproximarse al niño como una persona completa, con una mirada sinérgica que sea capaz de tener en cuenta cada una de sus dimensiones, de sus características, y al mismo tiempo percibirlo como una totalidad”.

Por otro lado, respecto a las teorías creadas para explicar la naturaleza de este fenómeno, podemos citar tres enfoques. (CODINFA, 2002):

El primero se denomina factorial. Este enfoque considera que la resiliencia está constituida por varios factores tales como el temperamento, la habilidad cognitiva y los factores ambientales. Todos ellos van a dar lugar a las competencias que tenga el individuo para afrontar las diversas situaciones adversas. Así mismo, plantean que este atributo no es innato, sino es un proceso interactivo entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural”. En esta línea de pensamiento se encuentran Osborn y Rutter.

El segundo enfoque se denomina de respuesta o enfrentamiento afectivo, el cual propone la relación de altas adaptaciones exitosas y baja susceptibilidad a factores de riesgo. En ésta línea se encuentran Garmezy, Luthar y Zingler.

En el tercero y último, a mi entendimiento, Edith Grotberg y Silva (2002) plantean respectivamente un enfoque sobre las adversidades:

“La resiliencia es una capacidad humana universal de hacer frente a las adversidades, superarlas o incluso ser transformado por ellas. Al ser parte del proceso evolutivo, debe ser promovida desde la niñez”. (CODINFA, 2002. p.8).

“La resiliencia es la capacidad de todo ser humano de resistir ante condiciones adversas y recuperarse, desarrollando paulatinamente respuestas orientadas hacia la construcción de un ajuste psicosocial positivo al entorno, a pesar de la existencia simultánea del dolor y el conflicto”. (CODINFA, 2002. p.8).

Factores de riesgo

Tomando la premisa de que el hombre no está determinado genéticamente, (Cyrułnik et al, 2004), podemos decir que existen determinantes genéticos, pero no por ello el hombre no va a poder desenvolverse más allá de su genética.

En el caso de los niños trisómicos por ejemplo, que nacen con una alteración genética el cual va a modificar su normal desarrollo, están determinados no sólo por su genética sino también por la institución a la cual asistan y a la familia de la cual provengan; ya que un medio que les proporcione una estructura afectiva estable, los ayudará a sacar a la luz su capacidad de resiliencia.

En cualquier caso, ya sea una enfermedad biológica, alteraciones genéticas, hecho traumáticos, etc., es preciso que desde el estado prenatal hasta el post natal, exista un vínculo madre-bebé de modo de que éste haya grabado en el fondo de la memoria lo que le ayude a crear estabilidad interna y por ende, le permita hacer frente cualquier situación adversa para seguir adelante.

Se dice que la resiliencia es un proceso, (Cyrułnik, et al, 2004, p.20) porque se va formando *“primero en la esfera sensorial, antes de los 15 a 20 meses, y más tarde en la esfera verbal. Después deberá representárselo en su discurso íntimo, en su identidad narrativa, y sobre todo en el discurso social”.*

Mary Ainsworth, sugirió varias formas de “tejer un vínculo”. Por ejemplo, una mamá a lado de su bebe, permite que éste pueda explorar con tranquilidad a su alrededor, sin embargo, cuando ésta se retira el bebé deja de jugar porque no tiene esa “base segura” que le proporcionaba su madre. Sin embargo, *“si dentro de los primeros 15 a 20 meses en los cuales se construye el aparato psíquico, el bebe ha registrado en su memoria el aprendizaje de un proceso tranquilizador”*, va a permitirse explorar su ambiente estando o no con el objeto tranquilizador (Cyrułnik, et al, 2004, p.23).

Así mismo, Cyrułnik et al, afirma que es la historia de ambos padres lo que proporciona al niño ese medio sensorial en el cual van a adquirir o no los recursos para defenderse y seguir adelante cuando se presenten dificultades. El que exista un temperamento estable es causa de factores biológicos y de relación; en el sentido biológico, éstos se producen por medio de los sentidos como tocar, alimentar, hablar y por el lado de la relación, se manifiesta en historial de ambos padres. *“Por consiguiente es la organización del medio lo que pone en marcha un rasgo de estabilidad interna, ya que el niño habrá aprendido a resistir o a ser vulnerable”.* (Cyrułnik et al 2004, p.25).

Sin embargo, encontramos que los niños huérfanos, se comportan de manera muy diferente, ya que muchos muestran comportamientos egocéntricos y se ais-

lan en vez de buscar contacto interpersonal. Es por este motivo que lo que se busca hacer con ellos es ofrecerles un tutor, alguien que les proporcione todo lo que ellos necesitan para poder integrarlos a la sociedad.

Según Vanistendael, “*para ser resiliente no basta con sobrevivir de manera autónoma, sino que es preciso convertirse en un ser humano moral, incluso oblativo, que consiga hacer el bien a su alrededor*” (Cyrułnik et al, 2004, p.40).

Es decir que para ser resiliente es necesario llegar más alto que la mayoría de las personas, además de servir como modelo para la población. Algunos ejemplos son los ex presidentes de los Estados Unidos como Roosevelt que utilizaba una silla de ruedas por ser parapléjico, Bill Clinton quien tuvo una niñez muy dura, un premio Nobel sobreviviente del holocausto como fue Elie Wiesel, y centrándonos en nuestro país, Dina Páucar, quien tuvo carencias durante su niñez y que sin embargo se ha convertido en líder de la música folklórica peruana.

Es así que Freud, se preguntaba la increíble incongruencia que existía entre el hecho traumático y las consecuencias que esto traía en muchos casos. Su explicación fue que ello se debe a dos razones. “*Por una lado, la construcción de los recursos internos no ha sido adquirida del mismo modo en el momento del hecho traumático. Por otro, el discurso social no destaca los mismos objetos, y esto en función de los acontecimientos traumáticos. De este modo, una misma prueba puede ser vivida como una vergüenza insoportable o como una gloria maravillosa*” (Cyrułnik et al, 2004, p.29).

Ámbitos generadores de resiliencia

Como ya mencioné, los mecanismos de la resiliencia dependerán del discurso que el niño haya hecho de sí mismo; puede sentir vergüenza por haber pasado por un hecho traumático como puede sentir orgullo por este hecho, el cual le permitirá pensar que puede ser merecedor de amor por su persona como totalidad.

Según Cyrułnik et al (2004), los ámbitos generadores de resiliencia son los siguientes:

Concernientes a características intrínsecas, propias únicamente del individuo:

- Saber cómo agradar a los adultos.

- Poseer un enfoque activo para resolver sus problemas.
- Creer en el hecho de que la vida tiene un sentido e incluso un sentido positivo.
- No caer en la victimización.
- Poseer sentido del humor.

Además de la aptitud para las relaciones, iniciativa, creatividad, perspicacia, independencia, cierto sentido moral e incluso religioso.

Concernientes a las características externas:

- Interacción permanente del entorno, incluso antes del nacimiento.

Según Puerta de Klinkert (2002), los ámbitos generadores de resiliencia son los siguientes:

- Redes sociales que brinden aceptación incondicional
- Capacidad para encontrar significado a todo lo que ocurre en la vida a partir de la fe.
- Desarrollo de aptitudes.
- Desarrollo de la autoestima.
- Poseer sentido del humor.

Existen dos tendencias con respecto a la crianza de los niños; unos afirman que lo primordial es instruirles con respecto a la ley y los otros, afirman que lo primordial es otorgarles amor. Los partidarios de este último enfoque consideran que para que un niño se vuelva resiliente, es necesario antes que nada que el niño posea confianza en si mismo y que se respete como persona para que aprenda a respetar también a los demás. Es así, que según, Cyrułnik et al, podemos decir que un adolescente muy violento, ha sido víctima de maltrato o que ha sido poco amado.

Cómo intervenir para promover el desarrollo de la resiliencia:

Cyrułnik et al (2004), propone 4 ejes de intervención:

- Descentrarse; Se refiere a tomar distancia respecto a uno mismo, es aceptar que poseemos una cultura diferente que el resto por nuestra misma trayectoria de vida personal.

- Comprender el sistema de referencia de la familia; es comprender la cultura y el contexto en el que se encuentra esa particular familia.
- Construir una relación de alianza; es considerar a la familia como un copartícipe de la relación de ayuda.
- Negociar y poner en marcha un proyecto de cambio; se trata de ponerse de acuerdo según el caso; donde la familia se beneficie de la relación de ayuda sin poner en juego su dignidad ni su identidad y que el profesional no cometa faltas relacionadas con su misión profesional ni con respecto a la ética que debe de poseer.

Así mismo, Cyrulnik et al, además de los ya mencionados ámbitos generadores de resiliencia, hace hincapié en *“una pedagogía respetuosa con el niño en tanto que participe en la educación y le ofrezca la protección necesaria para un desarrollo equilibrado”*.

Como también, afirma que: *“No podemos reducir la educación del niño en una o varias dimensiones, como la educación deportiva, creativa, intelectual, moral o religiosa: siempre hay que situar el enfoque parcial en el contexto del niño completo. Ya que el niño es un todo coherente, y sólo se le respeta si se respeta el conjunto de sus derechos”*. Cyrulnik et al (2004, p.209-210).

Por este motivo se debe de propiciar en el niño, el desarrollo de todas sus aptitudes y habilidades no sólo en el colegio sino también en el ocio.

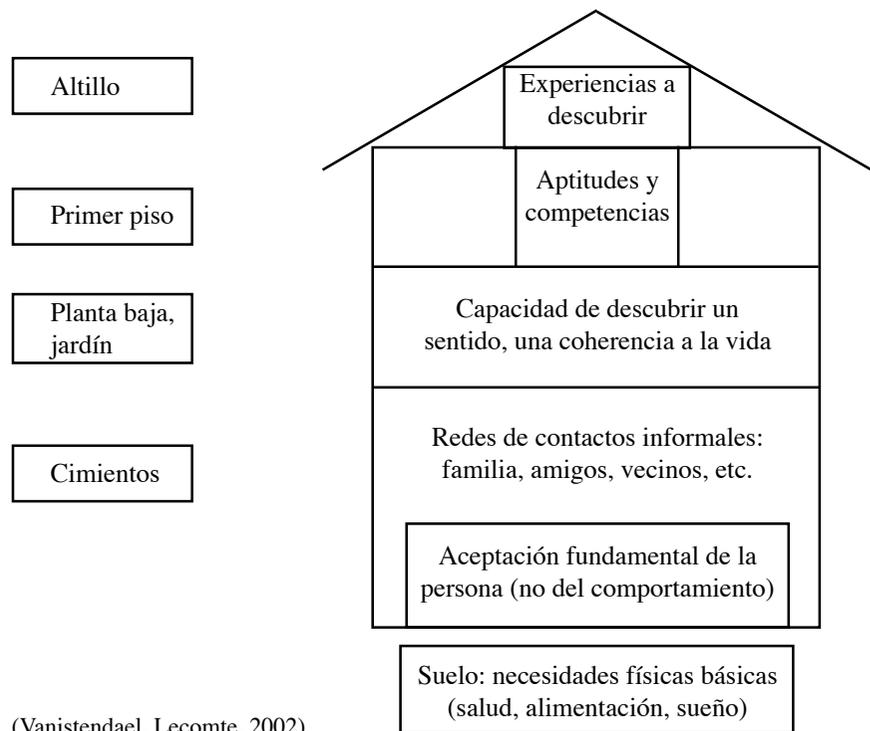
Lo que presentaré a continuación son dos enfoques distintos de la educación propuestos por Koen Raes. Uno se basa en el “individuísmo” y el otro en el “comunitarismo”. *“El primero parte de la idea que el hombre es un ser único definido por sí mismo, mientras que el comunitarismo predica que no puede desarrollarse más que en un contexto y que a complementariedad, la intersubjetividad y el diálogo son necesarios para que uno se constituya como individuo”*. (Cyrulnik et al, 2004, p.212).

Actualmente, se le ha dado mayor importancia al enfoque de “comunitarismo” que al enfoque de “individuísmo”, ya que el hombre es un ser social.

Educación Lineal (fundada en el individualismo)	Educación Circular (fundada en el comunitarismo)
El adulto es responsable.	Los dos copartícipes de la educación son responsables.
La situación queda definida por el adulto.	La situación queda definida por ambos copartícipes.
Educación basada en grandes principios.	Educación basada en la “comunidad de la investigación”.
Intencionalidad.	Contextualidad.
Interacción de los individuos.	Creación de redes.
Modelo de armonía.	Modelo de conflicto.
Idealista.	Realista.

(Cyrulnik et al, 2004)

Casita: la construcción de la resiliencia



(Vanistendael, Lecomte, 2002)

Otra manera de intervenir para promover el desarrollo de la resiliencia, es utilizando el modelo de “la casita”, creada por Vanistendael y Lecomte; “*cada pieza va a representar un dominio de intervención potencial para que podamos construir, mantener o reestablecer la resiliencia*” (Vanistendael, lecomte 2002, p.173).

La casita, es una estructura jerárquica que se va construyendo desde los cimientos hasta el altillo; es decir, es necesario empezar desde el suelo si se quiere llegar a lo más alto. “*Como en una casa real, las habitaciones se comunican entre sí a través de puertas y escaleras: los dominios de la resiliencia están vinculados*” (Vanistendael, lecomte 2002, p.177).

Desarrollo de las resiliencias en cada etapa del ciclo vital

RESILIENCIAS	NIÑEZ	ADOLESCENCIA	EDAD ADULTA
INSIGHT O PERSPICACIA: Capacidad para observar y observarse a uno mismo simultáneamente. Para hacerse preguntas difíciles y darse respuestas honestas.	Intuición: Forma particular de sentir. Intuición preverbal sobre algo que el niño percibe como injusto en su mundo.	Conocimiento: Capacidad para darles nombre a los problemas y observarlos desde afuera por uno mismo, sin autoculparse. Conocimiento sistemático y bien articulado del problema.	Comprensión: Capacidad para emplear experiencias y vividas en la resolución de problemas actuales. Comprensión de uno mismo y de otros. Tolerancia entre compleja y ambigua.
INDEPENDENCIA: Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional con respecto al problema, sin llegar a caer en el aislamiento.	Alejamiento: Capacidad para tomar distancia de los problemas familiares que generalmente el niño expresa alejándose para jugar. Decisión de deambular alejándose cuando un problema está en el ambiente.	No engancharse: Capacidad para desentenderse de los problemas familiares con los cuales no tiene relación, y tomar las riendas de la propia vida, que generalmente el adolescente expresa dejando de buscar aprobación y amor en sus mayores.	Separación: Capacidad para balancear las necesidades propias y las demandas del medio, para tomar decisiones apropiadas para beneficio propio sin detrimento de los demás. Separación definitiva, asumiendo el control de uno mismo por encima del sufrimiento.

RELACIÓN:
Capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas.

Relaciones fugaces con personas que están emocionalmente disponibles, que se acercan con simpatía o en plan de ayuda.

Relaciones que se vuelven “reclutadoras”; intentos deliberados por comprometerse con adultos y pares amables que pueden convertirse en soporte, en actividades gratificantes para ambos.

Relaciones que maduran para convertirse en uniones mutuamente gratificantes; lazos personales que se caracterizan por un equilibrio entre el dar y el recibir.

INICIATIVA:
Tendencia a exigirse a uno mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. Capacidad para la autorregulación y la responsabilidad personal, necesarias para lograr autonomía e independencia. Impulso para lograr experiencia.

Exploración:
Tendencia a seguir la propia curiosidad, a explorar el mundo físico a través del ensayo y el error.

Trabajo:
Tendencia a mantenerse ocupado e actividades propias del propio proceso educativo, tanto como en actividades extraescolares. Capacidad para identificar y solucionar problemas cuando se presentan.

Generación:
Capacidad para enfrentar grandes desafíos que generalmente se expresa en forma de liderazgo grupal o comunitario, capaz de equilibrar los proyectos de trabajo con la vida personal.

HUMOR Y CREATIVIDAD:
Tienen una raíz común. El primero es la capacidad para encontrar el lado divertido de una tragedia. La segunda es la capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden. Ambos son puertos seguros para la imaginación, en donde cada uno puede refugiarse y reestructurar sus experiencias. Capacidad para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios. Generalmente son la manifestación de que la adversidad ya ha sido superada.

Juego:
Es una forma consciente o inconsciente de contrarrestar la fuerza con la cual golpea una situación adversa. El niño suele canalizar sus miedos a través de él, para lo cual utiliza todo el recurso de su imaginación y fantasía para construir un mundo conforme con los propios deseos, dentro del cual recrea las situaciones estresantes de tal manera que pueda controlarlas, logrando así, recuperar la confianza y el valor perdidos.

Moldearse:
Es una forma más elaborada del juego y la fantasía, en la cual aparecen la recreación y/o la expresión artística bajo cualquiera de sus manifestaciones lo que exige disciplina e imaginación. Empleo del arte y la comedia para dar forma estética a los pensamientos y los sentimientos íntimos.

Composición y risa:
Ambas son formas de verse desde afuera y transformar lo que se tiene en algo beneficioso para uno mismo y para los demás. La primera consiste en la realización de proyectos artísticos serios. La segunda es la capacidad para no hacer nada, para minimizar el dolor con una broma. En esta etapa, pasan de ser un solo bloque a separarse y a tener cada una sus propias características.

MORALIDAD:	Juicio:	Valores:	Servicio:
Abarca dos variables fundamentales; la capacidad de desearles a otros el mismo bien que se desea para uno mismo, y al mismo tiempo la de comprometerse con valores específicos. Es la actividad de una consciencia informada. Capacidad para darle sentido a la propia vida.	Capacidad para distinguir entre lo bueno y lo malo, y en base a ello, reconocer aquello que genera la familia, manteniéndose al margen y desarrollando nuevas capacidades de dominio básico y progresivo sobre la propia vida.	Capacidad para reconocer los propios valores y fortalezas, lo que permite aprender de las experiencias dolorosas y comunicarlas sin angustia ni vergüenza. Capacidad para valorar y decidir cuáles comportamientos deben asumir.	Capacidad para entregarse a los demás, para servir para contribuir al bienestar de otros además del personal.

(Puerta de Klinkert, 2002)

Tomando en consideración todo lo mencionado en este artículo, creo que es importante hacernos la siguiente pregunta. ¿Cómo estimular la resiliencia en los niños de nuestro país?; ya que la mayoría de ellos poseen carencias económicas y afectivas. En este caso no sólo es importante considerar la labor de las instituciones las cuales favorecen el buen desarrollo del niño, sino que es indispensable cambiar nuestras actitudes respecto a la protección del niño y a su adecuado desenvolvimiento como tal, ya que es en ellos donde podemos sembrar las primeras semillas que den lugar a un GRAN CAMBIO.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consortio Codinfa. (2002). *Por los caminos de la resiliencia: proyectos de promoción en infancia andina*. Lima: Panetz & Silvia.
- Cyrulnik, B. Tomkiewicz, S. Guénard, T. Vanistendael, S. Manciaux, M y otros. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, Boris. (2003). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Puerta de Klinkert, María Piedad. (2002). *RESILIENCIA: La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Argentina: Lumen Hvmanitas.
- Vanistendael, S.; Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.

Fecha de recepción: 20 de agosto, 2005

Fecha de aceptación: 21 de setiembre, 2005