



UNIVERSIDAD BÍBLICA
LATINOAMERICANA
PENSAR • CREAR • ACTUAR

BACHILLERATO EN CIENCIAS TEOLÓGICAS
BACHILLERATO EN CIENCIAS BÍBLICAS

LECTURA SESIÓN 8

CTX 103 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

Duarte Guillén, Marlín Teresa e Irene Pineda Ferman. “Resiliencia: una novedad antigua”. En *Pastoral e intervención en situaciones de crisis: módulo de estudio*, 58-63. Managua, Nicaragua: CIEETS, 2009.

Reproducido con fines educativos únicamente, según el Decreto 37417-JP del 2008 con fecha del 1 de noviembre del 2012 y publicado en La Gaceta el 4 de febrero del 2013, en el que se agrega el Art 35-Bis a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, No. 6683.

Anexo Número 3.

Lectura Número 3.

Resiliencia: Una novedad antigua

Luís Cruz Villalobos

Dedicado a Soledad, mi esposa,
a Maximiliano, nuestro hijo,
y a Iván, nuestro amigo.

1. La resiliencia hoy

1.1 Abriendo la puerta al tema

Por lo general se ha pensado que las personas que viven desde su niñez en situaciones de sufrimiento (maltrato, pobreza, marginalidad, pérdidas importantes, etc.) están «condenadas» a ser individuos con limitaciones crónicas para lograr una vida plena. Lo cierto es que en la actualidad se está redescubriendo un concepto que nos revela que las experiencias duras e incluso traumáticas en la vida no necesariamente obstaculizan nuestro desarrollo personal. Destacados estudios internacionales e interculturales que se han hecho a través de varios años (investigaciones longitudinales) ofrecen evidencia científica de que muchas personas incluso las que están y han estado expuestas a múltiples y severos riesgos y experiencias de gran estrés en la vida pueden llegar a ser «adultos seguros de sí mismos en, competentes y caritativos» (Werner y Smith 1992).

1.2 Los primeros datos

A fines de la década del setenta se iniciaron conversaciones relacionadas con el desarrollo del concepto de resiliencia en el ámbito de las ciencias sociales. La discusión en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología (estudio de los trastornos mentales). Se constató con gran asombro e interés que algunos de los niños criados en familias en las que uno o ambos padres eran

alcohólicos y que lo habían sido durante el proceso de desarrollo de sus hijos no presentaban carencia en el plano biológico ni psicosocial, sino que, por el contrario, alcanzaban una adecuada calidad de vida (Werner 1989).

1.3 Significado del término

El vocablo resiliencia tiene origen en el término resilio del idioma latín, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. En la Enciclopedia Hispánica se define resiliencia como la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resiliencia. En español y francés resiliencia se emplea en el campo de la ingeniería civil únicamente para describir la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. La definición en el idioma inglés del concepto resilience es la tendencia a volver a un estado original o el tener poder de recuperación. En Norteamérica se define como la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando esta ya no actúa, lo que podríamos llamar también elasticidad (Enciclopedia Salvat 1964). El término fue adaptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter 1993). A continuación, se exponen algunas de las definiciones que, desde este campo, han desarrollado diversos autores en torno a este concepto:

- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o, incluso, ser transformado por ellas (Grotberg 1995).
- Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Osborn 1993).

- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativas (Losel, Blieneser y Klferl en Brambing y otros 1989).
- Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB 1994).
- La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez 1995).
- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre estos y su medio (Rutter 1992).
- Los niños resilientes son aquellos que se enfrentan adecuadamente a los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida (Milgran y Palti 1993).

1.4. Características de los resilientes.

Algunos estudios longitudinales varios de los cuales siguen a las personas investigadas durante el curso de la vida han documentado con constancia el hecho de que entre la mitad y los dos tercios de los niños que crecen en familias con padres mentalmente enfermos, alcohólicos, abusivos, criminales activos, en comunidades pobres o expuestos a condiciones de guerra, pueden sobrellevar estas dificultades y hasta cambiar el rumbo de su vida de riesgos a una que manifieste resiliencia.

Todos nacemos con una capacidad potencial par la resiliencia; esto nos facilita el desarrollo de la competencia social, las habilidades para resolver problemas, una conciencia crítica, la autonomía y un sentido de propósito en la vida: todas son características de los resilientes:

La competencia social se refiere a cualidades como la capacidad de responder, en especial la capacidad de provocar respuestas positivas en otras personas; la habilidad de interacción, incluso la capacidad de entenderse en diferentes culturas; la empatía; dones de comunicación; y sentido del humor.

Las destrezas para resolver problemas incluyen las habilidades de planear, de buscar y usar recursos para conseguir ayuda, y de analizar crítica, creativamente y con reflexión. En el desarrollo de la conciencia crítica hay dos elementos que han sido claves: el ser consciente de las estructuras de opresión y la creación de estrategias para poder sobrellevarlas.

La autonomía significa tener el sentido de la identidad propia y la habilidad para actuar independientemente. También significa ejercer control sobre el medio propio, incluyendo el sentido de cumplir con tareas específicas, de un centro de control interior y la eficacia personal.

La resiliencia se manifiesta a través del sentido de propósito que uno tiene en la vida y la creencia en un futuro brillante, incluyendo el enfoque en las metas, las aspiraciones educativas, la motivación hacia los logros personales, la persistencia, la esperanza, el optimismo y los lazos espirituales.

1.5. Factores protectores

Estos son los factores o características (internas o externas) que se han visto que están relacionadas con la capacidad de salir adelante a pesar de todo (resiliencia). Un factor protector puede no constituir necesariamente un suceso agradable, como se ha hecho evidente en varios estudios (Rutter 1985). En ciertas circunstancias, por lo tanto, los eventos no placenteros y potencialmente peligrosos pueden fortalecer a los individuos frente a eventos similares. Por supuesto, en otras circunstancias se puede dar el efecto contrario; es decir, que los eventos estresantes actúen como factores de riesgo, sensibilizando frente a futuras experiencias de estrés. Un factor protector puede, además, no ser una experiencia sino una cualidad o característica individual de la persona.

Dentro de las características psicológicas y sociales de las personas resilientes se encuentran las siguientes:

- Utilizan el humor como estrategia de enfrentamiento y menor tendencia a sentimientos de desesperanza.
- Cuentan con modelos sociales que motivan el enfrentamiento constructivo de las dificultades.
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales.
- Una relación emocional estable con al menos uno de sus padres, o bien alguna otra persona significativa.
- Mayores habilidades de resolución de problemas, voluntad y capacidad de planificación.
- Un clima educacional abierto, contenedor y con límites claros.
- Tener responsabilidades sociales dosificadas,

a la vez que exigencias de logro.

- Motivación hacia el logro; autogestión, autonomía y sensación de control interno.
- Mejor red informal de vínculos y mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional y de participar en actividades de agrupaciones religiosas y de fe.
- Asignan significación subjetiva y positiva al estrés y su enfrentamiento.
- Mayor tendencia al acercamiento.
- Habilidades de enfrenamiento que, además de otras ya mencionadas, incluyen focalización en las tareas más que en las emociones, mejor manejo económico, menor tendencia a la evitación de los problemas y menor tendencia al fatalismo.
- Haber vivido experiencias de autoeficacia y contar con una autoimagen positiva.
- Características temporalmente que favorezcan un enfrentamiento efectivo (por ejemplo: flexibilidad).

Siempre resiliencia

2.1. La resiliencia en un contexto más amplio

Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de mandala de la resiliencia. El término mandala significa paz y orden interno, y es una expresión empleada por los indios navajos del suroeste de los Estados Unidos para designar a la fuerza interna que hace que el individuo enfermo encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad.

Estos autores señalan algunas características personales de quienes poseen esta fuerza, y proporcionan algunas definiciones para ella:

- **Iniciativa:** El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de actuar sobre ellos.
- **Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza, y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y en los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
- **Moralidad:** Actividad de una conciencia informada; es del deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discernir entre lo bueno y lo malo.
- **Humor:** Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación, unido a una visión crítica.
- **Independencia:** Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.
- **Introspección (insight):** Es el arte de preguntarse a sí mismo y encontrar respuestas

honestas.

- **Capacidad de relacionarse:** La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

Se ha observado la gran importancia que reviste la participación en algún grupo religioso para los hogares que se desenvuelven en ambientes de alto riesgo. Se sugiere que la iglesia, como grupo de apoyo social, refuerza las normas de crianza y provee a los niños y adolescentes de influencias con pares que refuerzan los valores familiares, constituyéndose en un elemento muy relevante dentro del desarrollo positivo de estos niños y jóvenes (Baldwin, Baldwin y Cole 1992). A su vez, Werner (1993) afirma que las familias de niños resilientes de distintos medios socioeconómicos y étnicos poseen firmes creencias religiosas, las que proporcionan estabilidad y sentido a sus vidas, especialmente en tiempos de adversidad. La religión parece darle a los niños resilientes, y a sus cuidadores, un sentido de enraizamiento y coherencia.

2.2. La resiliencia en la experiencia cristiana

Podemos mencionar algunos de los factores o características resilientes que son claramente desarrolladas dentro del ámbito de la experiencia cristiana:

- **Redes sociales y sentido de pertenencia:** la persona cristiana se siente parte de una comunidad de fe, con la cual comparte una visión de la vida; además, allí interactúa de modo constructivo y en interdependencia.
- **Sentido de trascendencia:** es obvio el potencial que tiene la experiencia cristiana en cuanto a esto, ya que en ella se opta por la coherente posibilidad de que el ser humano, por medio de la acción liberadora de Dios realizada por Jesucristo, puede llegar a trascender concretamente después de la muerte.

- Sentido de propósito y de futuro: el cristianismo bíblico aporte una profunda convicción de sentido en la vida; el cristiano logra tener la seguridad de que todo acontecimiento en la vida tiene un buen propósito si se ama a Dios (Ro. 8:28-30) y que el futuro es progresivamente más pleno.

- Relación de cariño y de apoyo: la comunidad de fe cristiana (no la iglesia en términos de institución jerárquica o como organización social solamente), es una estrecha red social de vínculos significativos, múltiples y permanentes.

- Expresión de expectativas altas y positivas: aunque el cristiano tiene una clara conciencia de su limitación personal, también tiene una nítida conciencia de su potencial como medio de la acción de Dios en el mundo, por lo cual tiene expectativas altas, positivas y reales («mayores cosas que estas podrán hacer ustedes», dijo Jesús a sus discípulos).

- Oportunidad de participación y contribución significativa al medio social: unido a lo anterior, los creyentes en Jesús saben que tienen un llamado imperativo a participar y contribuir significativamente en el medio social por medio del fomento del reinado de Dios en la tierra, que implica el reinado del amor, la justicia, la paz, la igualdad, el bien.

- Asignar significación subjetiva y positiva al estrés y su enfrentamiento: la persona cristiana puede comprender las graves dificultades de la vida desde una perspectiva muy especial y, al mismo tiempo, positiva.

tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna».

2.3.1. La aparentemente absurda felicidad

El texto de Santiago, expresado en términos sencillos, dice: «Tú, que conoces a Cristo como tu Salvador y Dueño, debes tener la alegría más profunda y completa cuando estés sumergido en variadas dificultades». De partida, Santiago le habla a los que él llama «hermanos míos», aquellos que habían experimentado un encuentro de fe personal con Jesús, el cual les había cambiado el rumbo de la vida. A ellos les dice que se alegren grandemente en las dificultades, lo cual suena absurdo y no parece ser un buen consejo, pero Dios ve mucho más allá. La palabra griega que se traduce como «prueba» (peirasmos), en esta misma carta se traduce como «tentación», ya que el término tiene sentido doble y se refiere en general a cualquier experiencia difícil, cualquier circunstancia compleja que se deba enfrentar. Desde la perspectiva de Dios, toda dificultad es una experiencia de crecimiento, pero desde la perspectiva humana, es un problema, una posibilidad de caer o destruirse.

2.3. La resiliencia en la Biblia

Aunque existen muchos textos y relatos en la Biblia que hacen referencia la resiliencia, el texto de Santiago 1:2-4 es uno de los que aborda la temática de modo especial y revelador: «Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas

2.3.2. El «por qué» humano y el «para qué» divino .

Como seres humanos siempre tendemos a preguntarnos «por qué» pasan las cosas, «por qué» a mí. Sin embargo, Dios nos invita a preguntarnos «para qué», pero no como una ilusa consolación (que se puede conseguir con ingenio y habilidades psicológicas simples) sino con la plena convicción de que Dios tiene efectivamente un «para qué» con respecto a todas las dificultades; su «para qué» está respondido en su Palabra: llegar a tener una firmeza y constancia a toda prueba, no simplemente una actitud pasiva al soportar las cosas sino la habilidad de transformarlas en grandeza y gloria. La palabra que se traduce por «paciencia» (hipomoné), en el texto citado de Santiago debe entenderse como la virtud de la constancia o la perseverancia más allá de toda circunstancia adversa, y no se refiere a aquella actitud del que se sienta y agacha la cabeza con derrotismo ante la dificultad. Es el espíritu que puede sobrellevar las cargas por su gran esperanza; no es simple resignación sino la victoria sobre la adversidad pues se sabe que el camino de la vida va hacia un final pleno. Esta virtud es fruto de la esperanza, de la alegría y de la fe, propias de los cristianos verdaderos. Esta capacidad que las dificultades permiten desarrollar (hoy llamadas resiliencia) debe llegar al punto en que podamos ser aptos para lo que Dios nos llamó, ser cada vez más semejantes a Jesús, cada vez más restaurados a su imagen, cada vez más plenamente humanos (Aland 1983; Barclay 1996, 1999; Douglas 2000; Lacueva 1984; Kittel 2002).

Yo igual seguiré

Si pierdo mis manos,
Yo igual seguiré.
Si pierdo mis ojos,
Yo igual seguiré.
Si pierdo mi pecho,
Si pierdo mi sangre,
Yo igual seguiré.
Aunque el sol no se vea,

Yo igual seguiré.
Aunque el suelo se mueva,
Yo igual seguiré.
Aunque el alma se inunde,
Aunque el cielo se aleje,
Yo igual seguiré.

Porque Tú me sostienes,
Buen Dios.

Pese a toda la lluvia,
Yo igual seguiré.
Pese a todo el cansancio,
Yo igual seguiré.
Pese a todas las llagas,
Pese a todo el desierto,
Yo igual seguiré.

Porque Tú me sostienes,
Buen Dios.

Compuse esta canción en el año 2003 en ocasión de una invitación para dar una charla sobre la resiliencia, justo en medio de una etapa crítica de la enfermedad de mi hijo menor, Maximiliano, quien falleció en el año 2004