RESILENCIA ¿QUE SIGNIFICA?

PILARES DE LA RESILENCIA

PROPOSITO

Que el estudiante comprenda lo que es resiliencia, captando su esencia, su importancia en la construcción de las relaciones interpersonales ,para prepararse y adaptarse ante retos o adversidades en su cotidianidad.



RESILENCIA

El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos (Rutter, 1993).

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de E. E. Werner (1992), quien estudió la influencia de factores como la pobreza, una vida plagada de estresores, sobrecargas físicas y otros peligros que afectaban el funcionamiento social de grupos humanos.

RESILENCIA

El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos (Rutter, 1993).

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de E. E. Werner (1992), quien estudió la influencia de factores como la pobreza, una vida plagada de estresores, sobrecargas físicas y otros peligros que afectaban el funcionamiento social de grupos humanos.

.

DEFINICIONES A LO LARGO DEL TIEMPO…

 La idea del desarrollo positivo como consecuencia del afrontamiento a la adversidad aparece ya en la psicología existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm. Además, la concepción del ser humano como capaz de transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal ha sido un tema central en siglos anteriores en la literatura, poesía, filosofía… etc. Sin embargo, ha sido ignorada por la psicología clínica científica durante muchos años. En la actualidad, existe una sólida base empírica que demuestra que esto es real y la psicología ha comenzado a tomarlo en consideración.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1985).

LA EXPERIENCIA…

A lo largo de la historia aparecen numerosos ejemplos de individuos destacados que, a pesar de haber sufrido graves experiencias en sus vidas, pudieron superarlas y realizaron grandes aportaciones para la humanidad. A modo de ejemplos dentro del campo de la Salud Mental:

Por ejemplo:

Erikson, a punto de morir de polio, durante años de intenso dolor, con paciencia infinita y determinación, creó y desarrolló técnicas de relajación y autohipnosis que han sido una referencia terapéutica indiscutida.

Victor Frankl, psiquiatra, superviviente de Auschwitz, sería el fundador de la escuela de terapia humanista y existencial.

Resultan también muy impactantes los testimonios de otros supervivientes del Holocausto como el “diario de Ana Frank”, niña judía doce años de edad, condenada a vivir oculta con su familia durante más de dos años en Amsterdam, para escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Asimismo, pueblos enteros y grupos étnicos han demostrado capacidades sorprendentes para sobreponerse a la persecución, a la pobreza y al aislamiento, así como a las catástrofes naturales o a las generadas por el hombre (judíos, pueblos indígenas, etc.).

 En conclusión consideramos como resilientes: Personas que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales, ni ven interrumpido su proceso vital, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

 La resiliencia distingue dos componentes:

 La resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994

La capacidad para desarrollar conductas positivas pese a circunstancias difíciles

El concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable (Vanistendael, 1994).

 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 (Rutter, 1992) entre éstos y su medio.



Elabora un el concepto de resilencia y su aplicación en mi contexto social

PILARES DE LA RESILIENCIA

Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona constituyen la base de ser resiliente. Estos son los siguientes:

 a) Autoestima consistente. Es el fundamento de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

 b) Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

c) Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación prescindiendo de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

d) Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone. e) Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

 f) Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

 g) Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

 h) Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

1. Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

Actividad 1

1-Después de leer y ver el video del Dr. Viktor Frankl elabore un texto sobre el concepto de resilencia

2- Como puede aplicar este conocimiento en su contexto social?

 Actividad 2

1- Elabore un Mapa conceptual con los pilares de la resilencia. Antes de responder la segunda pregunta vea los videos

2- A través de un grafico explique qué pilares de la resilencia usted como persona s a desarrollado en su comunidad , cuales no y cuales pilares considera debe fortalecer.

<https://www.youtube.com/watch?v=4jZoKktyLH8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HJaR8uflg5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=sRvgm9qnwKQ>

 <https://www.youtube.com/watch?v=Exu-h9ZUipo>

<http://historico.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/10CPM1T2-Medina-2009-Desarrollo-personalidad-y-resilencia.pdf>

<https://www.ccc.org.co/file/2017/11/RESILIENCIA-BPR-Guide-Spanish.pdf>