

VULNERABLE, PERO RESILIENTE

La resiliencia: Deconstrucción de la adversidad

¿Qué es la resiliencia?

El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró que la COVID-19 debía ser considerada como una pandemia y desde entonces la humanidad no ha dejado de enfrentarse a experiencias dolorosas que no solo han mermado su salud y su economía, sino que también ha develado la vulnerabilidad de una especie que ha logrado digitalizar y virtualizar su entorno y dar grandes saltos en el conocimiento del espacio exterior. Una vez más, la naturaleza nos recuerda que somos humanos o como diría Nietzsche, humanos, demasiado humanos.

Quizá se trate de otra humillación más para los seres humanos, así como cuando en el siglo XVI Copérnico hizo que la humanidad dejara de situarse a sí misma en el centro del universo; o como cuando en el siglo XVI Darwin consiguió que el homo sapiens entendiera que es un homínido más; o como cuando en el siglo XX Freud señaló que las personas somos gobernadas por pulsiones inconscientes y reprimidas de origen arcaico. Aun cuando nuevamente fuéramos humillados como especie, lo que sí es evidente es que a pesar de que las condiciones ambientales se han tornado muy difíciles y a pesar de que nuestras vulnerabilidades humanas han sido desnudadas, también es evidente que la humanidad ha sabido adaptarse, ha logrado ponerse de pie y va superando con optimismo y esperanza tales vicisitudes.

Esta condición inherente a la naturaleza humana ha sido denominada RESILIENCIA, término que en las últimas décadas ha sido popularizado y utilizado con más frecuencia por distintas organizaciones que ofrecen programas orientados a ofrecer información y entrenamiento en dicho constructo. También es mencionada toda vez que la existencia humana se ve confrontada



con situaciones que llevan al límite su fortaleza; es nombrada, por ejemplo, cuando la humanidad se sobrepone de adversidades provocadas por la naturaleza como los terremotos, tsunamis, inundaciones, pandemias, etc. o de experiencias dolorosas provocados por los seres humanos como guerras, secuestros, violaciones, asaltos, abuso sexual, violencia física o psicológica, etc.

Con el propósito de esclarecer dicha capacidad, citaremos la definición de resiliencia propuesta por Edith Henderson Grotberg, una de las especialistas que más ayudó a comprenderla. En sus términos, la resiliencia debe ser entendida "como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" (Grotberg, citada por Losada y Latour, 2012, p.85). Además, señala que es una capacidad constitutiva del ser humano que permite que las personas y los grupos humanos puedan evitar, atenuar o enfrentar con éxito los efectos nocivos de aquellas situaciones amenazan con vulnerar su homeostasis. Finalmente, Grotberg afirma gracias a esta capacidad la existencia de los seres humanos puede ser transformada (Grotberg, 1996).

Si bien Grotberg ofrece, a mi juicio, la definición más completa, obviamente no es la única. Veamos otras que también aportan al entendimiento de la resiliencia.

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990), señalan que se trata de un proceso que hace posible enfrentar los factores estresantes a los que nos enfrentamos continuamente y que a su vez nos dota de una defensa que antes no teníamos. Bartelt (1996), considera que se trata de una propiedad psicológica que integra el Yo y que permite a las personas derrotar las adversidades de la vida. Luthar, Cicchetti y Becker (2000), afirman que se trata de un proceso dinámico que hace posible que los seres humanos se adapten a circunstancias adversas. Masten



(2001), definió la resiliencia como una característica que hace posible que las personas puedan obtener buenos resultados en medio de los crisoles de la vida. Fergus y Zimmerman (2005), la consideran una capacidad con la que seres humanos pueden superar con éxito los peligros de la vida, aun cuando hayan provocado traumas emocionales.

¿Cómo se formó el concepto resiliencia?

Aunque su uso sea cada vez más frecuente, el camino recorrido por la resiliencia hasta alcanzar su comprensión actual ha sido largo y extenso y, además ha tenido que pasar por muchos cambios. Inició su recorrido en las viejas aguas del latín (*resiliere*) y siguió la senda del inglés (*resilience*) hasta convertirse en un anglicismo adoptado por la lengua española (*resiliencia*) primero en la física aplicada y finalmente asentada en las ciencias del comportamiento humano.

La palabra resiliencia proviene del vocablo latino *resilio-resiliere* que, traducido al español, significa regresar, botar, saltar o rebotar. El Diccionario Oxford señala que la resiliencia se trata de una propiedad que permite a las sustancias retornar a su forma originaria luego de haber sido sometidas a presión o tras ser lesionada o golpeada; en referencia a los seres humanos, afirma que se trata de un rasgo que les permite reponerse rápidamente de cualquier evento que le haya causado desagrado, sufrimiento o dolor. (Dictionaries, Oxford Learner's, 2018)

Para Becoña (2006), los primeros contactos de la psicología con la resiliencia iniciaron con Norman Garnezy quien a mediados de los años 40 realizaba sus investigaciones sobre la esquizofrenia y demostró que muchos pacientes reactivos (esquizofreniformes) eran capaces de



llevar una vida competente para adaptarse a condiciones familiares, laborales y sociales. Tras estos hallazgos Garnezy y su equipo comenzaron a estudiar a los hijos de pacientes con esquizofrenia reactiva y resultó que, no obstante, las dificultades a las que se enfrentaron en un ambiente con serias dificultades ambientales, los niños eran capaces de sobreponerse y de llevar una vida de éxito.

En 1982 Emmy Werner y Ruth Smith publicaron *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (Vulnerable pero invencible: un estudio longitudinal de niños y jóvenes resilientes), un estudio que comenzó cuando en 1955 Werner evaluó a 698 niños recién nacidos en Kauai (Hawái), de ese grupo, 201 niños cuyas condiciones socio-ambientales eran de alta vulnerabilidad (pobreza, consumo de alcohol, enfermedades) fueron estudiados hasta su edad adulta y más de 30 años después se demostró que más del 35% (72) consiguieron llevar una vida normal y competente. Eran niños resilientes y, según las autoras, el factor más importante que permitió el desarrollo de la resiliencia fue que a lo largo de su vida contaron con alguien (figura de apego) que les propinó un vínculo afectivo caracterizado por la aceptación incondicional, sin importar su condición física, emocional o intelectual. De ese modo, se logró demostrar que muy a pesar de las vicisitudes de la vida las personas cuentan con una capacidad que les permite reponerse de cualquier golpe emocional y se desestima la vieja y equivocada concepción, centrada en la vulnerabilidad, de que las personas que tuvieron una infancia infeliz estarían condenadas indefectiblemente a sufrir y ser infelices.

En la década de los años 90 se comienza a buscar cuáles son los factores que permiten o impiden desarrollar la resiliencia y de este esfuerzo surge la conclusión de que la resiliencia es una característica propia de toda etapa del desarrollo humano y, por lo tanto, puede ser desarrollada a cualquier edad. Se trata de una visión más dinámica de la resiliencia y tiene como su máxima



representante a Edith Grotberg (1996) quien señala que las personas somos capaces de afrontar con éxito cualquier evento traumático, doloroso o amenazador.

En 2004 Boris Cyrulnick, uno de las personas que más sabe sobre resiliencia (por su vida y sus investigaciones), señaló que el 65% de los niños son capaces de desarrollar un vínculo afectivo sano y positivo con su entorno, esta condición les permite, a lo largo de su vida, sobreponerse satisfactoriamente de experiencia negativas y también les posibilita gozar de un desarrollo psicológico normal y saludable.

Actualmente, la psicología positiva es uno de los enfoques psicológicos que viene explorando en el campo de resiliencia y la considera como uno de los factores más importantes para la consecución del bienestar y la felicidad.

¿Qué desarrolla la resiliencia?

- Tener figura(s) de apego saludable.
- Recibir y poseer aceptación incondicional.
- Poseer sentido de autoeficacia.
- Gozar de autoestima saludable.
- Poseer autopercepción de valía.
- Actuar por locus de control interno.
- Alimentar una fe religiosa.
- Tener sentido de pertenencia.
- Hallar propósito a la vida.

¿Cómo es una persona resiliente?

- Sabe enfrentar la realidad con optimismo.
- Encuentra sentido a las experiencias de la vida.
- Resuelve problemas.
- Posee competencia social.
- Es autónomo.
- Posee autoeficacia.
- Tiene sentido de futuro.
- Conserva el sentido del humor.

Referencias:

Losada, A. & Latour, M. (2012). Resiliencia. Conceptualización e investigaciones en argentina. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 4 (2), 84-97. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382004.pdf>

Grotberg, E. (1996). The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. Obtenido de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED419584.pdf>

García, J.; García, Á.; López, C. & Dias, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Salud y drogas, 16 (1), 59-68.

Dictionaries, Oxford Learner's. (2018). Resiliencia. Obtenido de <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/resilience?q=resilience>



Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Revista de psicopatología y psicología clínica 11(3), 125-146. Obtenido de <http://aepcp.net/arc/01.2006%283%29.Becona.pdf>

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica, 10 (2), 61-79. [Fecha de Consulta 15 de febrero de 2021]. ISSN: 1136-1034. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Por Sergio Mercado Rodríguez

Psicólogo