



## Jornades de Foment de la Investigació

# **¿QUÉ ES LA RESILIENCIA? HACIA UN MODELO INTEGRADOR**

**Rosa MATEU PÉREZ  
Mónica GARCÍA RENEDO  
José Manuel GIL BELTRÁN  
Antonio CABALLER MIEDES**

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestras vidas, las personas estamos expuestas a diferentes situaciones traumáticas (divorcios, pérdidas de trabajo, enfermedades crónicas, muerte de un ser querido...). La desinformación que recibe la sociedad de cómo se vivencian estos hechos y qué sensaciones se viven a raíz de los mismos, hacen que se generen mitos que pueden oscilar del tipo «un padre maltratador, un hijo maltratador», «después de una situación traumática, si no llora es que está enfermo», «no sé si lo superará», «después de lo sucedido va a generar algún tipo de trastorno».

Hasta hace poco, estas creencias no sólo se encontraban en la sociedad sino también en las premisas de las investigaciones; ya que como podemos observar, inicialmente, el peso mayor de los estudios de los psicólogos, educadores, psicopedagogos y psiquiatras era explicar las patologías o déficits que pueden experimentar las personas ante situaciones traumáticas (depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático...).

Afortunadamente esto ha ido cambiando. Actualmente, los estudios han dado un giro a la hora de entender y conocer cómo reaccionan y hacen frente las personas a estas situaciones desde un modelo centrado en las fortalezas humanas. Desde la psicología, podemos destacar cómo este punto de inflexión se produjo principalmente en los años 90 con las aportaciones del profesor Seligman. Este nuevo cambio de percepción dio lugar al nacimiento de una nueva corriente dentro de la psicología; «la Psicología Positiva».

Bajo esta nueva premisa se encuentran los estudios de la resiliencia. Éstos nos aportan claridad a la hora de entender los procesos que viven las personas ante situaciones traumáticas, rompiendo los estigmas existentes en la sociedad sobre las reacciones de los individuos ante estos hechos y acercándonos al hecho de que las personas, familias y comunidades poseen capacidades para generar adaptaciones positivas ante las dificultades. Además, este concepto nos aporta un escalón más y es el hecho que podemos salir fortalecidos de las pruebas y/o traumas que vivenciamos.

## EL CONCEPTO DE RESILIENCIA

El origen etimológico del término resiliencia proviene del latín, «resilio», que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho término ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Rutter, 1993).

Dicho concepto ha ido ampliándose y modificándose a lo largo del tiempo. Actualmente definimos la resiliencia como:

las fortalezas que desarrollan y/o potencian las personas, familias y/o comunidades ante adversidades crónicas (ej. situaciones de pobreza, disfunción familiar...) o puntuales (ej. accidente, enfermedad, atentado terrorista, desastre natural...), siendo éstas, el resultado de los procesos que se generan de la interacción entre los factores de protección y de riesgo tanto individuales como ambientales (Mateu, Gil y Renedo, 2009).

Para entender la evolución y matices de dicho concepto es necesario realizar un recorrido desde sus orígenes hasta nuestros días.

Las primeras investigaciones centradas en el modelo de resiliencia las encontramos en las investigaciones llevadas a cabo por Werner y Smith (1982), Rutter (1985) en Inglaterra y Wortman y Silver (1989) en Estados Unidos. Gracias a los resultados obtenidos en estos estudios se rompió con la hipótesis de que un trauma siempre conlleva a un grave daño para la persona que lo sufre.

Por un lado, el trabajo histórico de referencia que propició el establecimiento de la resiliencia como tema de investigación fue un estudio longitudinal realizado por Werner y Smith (1982). Estas autoras realizaron una evaluación a 505 niños de Kauai (Hawai) durante 40 años (desde su periodo prenatal en 1955 hasta su adultez). Todos ellos habían sufrido condiciones adversas. En este estudio se demostró cómo a los 20 años, el 30% de la muestra no se había hundido, sino por el contrario eran adultos bien adaptados. En la adultez, el 50% de ellos no mostraban problemas patológicos. En dicha investigación, se identificaron aquellos factores que diferenciaban aquellas personas que se adaptaron positivamente a aquellas que asumieron conductas de riesgo.

El resultado de esta investigación puso en evidencia la asociación que hasta entonces se estaba realizando de que los niños que se enfrentaban a situaciones traumáticas desarrollaban posteriormente patologías de comportamiento y personalidad. Por contra, negaba esta asociación y abría una puerta nueva, y era la idea de que vivir una situación traumática no significa siempre llevar una vida desajustada, sino que con un buen pilar, el niño puede superar este hecho e incluso llevar una vida exitosa. Por tanto, una mala experiencia no es una condición suficiente para desarrollar una patología.

Paralelamente a este estudio, en Gran Bretaña, Rutter y sus colaboradores (1979, 1985) también aportaron resultados interesantes en el desarrollo de la concepción de resiliencia. Estos autores empezaron a desarrollar un marco teórico (el modelo de resiliencia) teniendo en cuenta la combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

Por último, otro estudio pionero fue el llevado a cabo por Wortman y Silver (1989). Estos autores recopilaron datos empíricos que rompían los estereotipos y prejuicios que existían sobre las personas expuestas a traumas. En él llegaron a la conclusión de que la mayoría de las personas que sufren una pérdida irreparable no se deprimen, las reacciones intensas de duelo y sufrimiento no son inevitables y su ausencia no significa necesariamente que exista o vaya a existir un trastorno. Descubrieron que los datos recopilados informaban de que hay un alto porcentaje de personas que salen fortalecidas de sucesos traumáticos y con daños mínimos de la situación.

Todas estas primeras investigaciones fueron el inicio de los estudios sobre la resiliencia y partían de cuáles eran las características individuales y ambientales que poseían las personas resilientes (Rutter 1985).

A medida que crecieron los estudios y los aportes teóricos sobre la misma, esta premisa inicial evolucionó y su objetivo cambió en intentar dar respuesta a dos preguntas. Por un lado, *¿cómo se adquieren las cualidades resilientes y cuáles son los procesos asociados a una*



## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

*adaptación positiva cuando la persona vive o ha vivido en condiciones de adversidad?* y otro lado, *¿cómo promover eficazmente la resiliencia en los programas sociales?* El resultado de estas investigaciones (Rutter, 1991,1993; Grotberg, 1995; Guedeney, 1998; Cyrulnik, 1999; Greene, 2002; Manciaux y otros, 2003; Suárez, 2004 y Barudy y Marquebreucq, 2006) contribuyeron a aportar una mayor claridad al concepto.

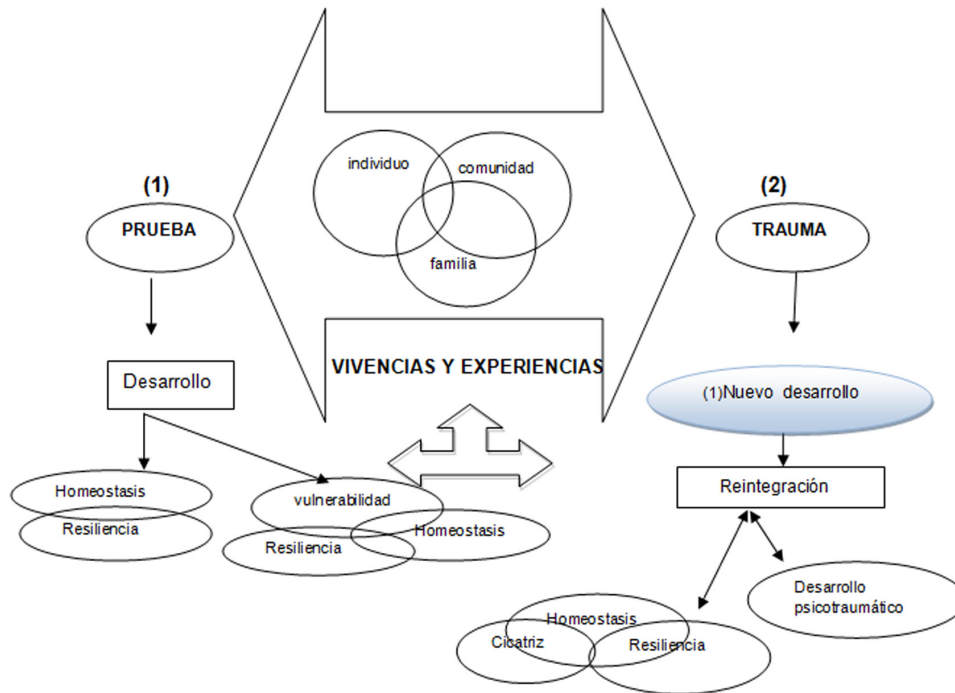
Entre los principales hallazgos de estos estudios han sido el esclarecernos que la resiliencia no es la suma de aspectos personales, biológicos y de origen social lo que determina que una persona sea resiliente o no, sino la interacción de ésta con el medio. La persona cuando se enfrenta a una situación adversa o traumática entra en una dinámica en la que recursos personales, ambientales generan unos mecanismos de protección ante las mismas (Badilla, 2009). Al analizar a la persona desde esta perspectiva no podemos concentrarnos en el análisis individual de ésta, sino ampliar la visión y buscar también las variables sociales y comunitarias que están en continua relación con las mismas.

También nos han aportado la idea que la resiliencia se puede promover y que no hay resistencia absoluta de las personas ante todos los sucesos adversos ni tampoco a lo largo del tiempo. Dicha capacidad se construye y alimenta toda la vida, pero con altibajos y de formas concretas que pueden transformarse en el tiempo. La resiliencia al ser un proceso dinámico entre la persona y el entorno, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. Ésta nunca es absoluta ni terminantemente estable por lo que «se está resiliente» más que «se es resiliente».

## MODELO TEÓRICO DE RESILIENCIA

Al mismo tiempo que surgían nuevas investigaciones que detallaban con mayor profundidad el concepto de resiliencia también se plantearon modelos que explican como se genera la resiliencia. Entre otros, resaltamos el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), que añade a las investigaciones la noción de interacción y dinamismo entre el ambiente y la persona; el Richardson, Neiger, Jenson y Kumpfer (1990), que nos ayuda a entender los procesos de resiliencia y el desarrollo que puede generar una persona después de un suceso traumático y el de Vanistendael (2005), que a través de una metáfora; «una casa», nos va describiendo los diferentes «niveles» de la resiliencia y su «construcción».

Cada uno de los modelos citados anteriormente ha aportado algún aspecto a la construcción de la resiliencia. Por ello, consideramos importante no ver la promoción de la resiliencia como algo aislado que nos lo aporta un único modelo. En este sentido, el modelo óptimo sería aquel que recogiera los aspectos más importantes de cada uno de ellos. En función de esta premisa, hemos aportado un modelo que integra los aspectos más destacados de los modelos citados anteriormente (Figura 1).



**Figura 1.** Modelo integrador de resiliencia (Mateu, Gil, García, 2009) (1) Cyrulnik (2009).

Como se observa en la Figura 1, el punto de partida para generar procesos de resiliencia se produce entre la interacción continua entre el individuo, la familia y la comunidad. Cada uno de ellos aporta a esta conexión sus propios recursos y debilidades. Durante estos procesos que se generan entre el individuo, la familia y la comunidad, la persona puede desarrollar unos mecanismos de protección ante las vivencias y las experiencias que continuamente se le presentan. Según como perciba estas experiencias y la cantidad de mecanismos protectores que ponga en marcha ante éstas, puede vivirlas como «pruebas» (de una mayor o menor intensidad) o llegar incluso a desarrollar un «trauma».

Para poder aclarar que entendemos por prueba y trauma seguiremos la línea marcada por los estudios de Cyrulnik (2009) que define y muestra las diferencias entre ambos conceptos. Este autor postula que para hablar de trauma hay que «haber estado muerto», es decir, la persona vive la experiencia como una ruptura en su personalidad, como un suceso en el cual hay un antes y un después en su vida. El término «prueba» considera que, aunque suframos, luchemos, nos deprimamos o estemos furiosos nos sentimos realmente vivos, seguimos siendo nosotros mismos y acabamos superándola. En el caso del trauma, las personas siguen atrapadas en su pasado y, a menudo, rememoran durante años las imágenes de horror que han vivido. Se entiende por tanto el trauma como algo imprevisible, que hay que sobrevivir, y que provoca una pérdida de una parte de uno mismo. A su vez, hay que tener en cuenta la vivencia subjetiva, que puede elevar a la categoría de trauma un suceso que puede considerarse prueba, en el sentido definido anteriormente (Lemaitre y Puig, 2005).

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

Para explicar nuestra propuesta de modelo teórico utilizaremos un ejemplo: Imaginemos una persona que está ante una situación traumática o adversa como por ejemplo, un despido de trabajo, un diagnóstico de una enfermedad o la pérdida de un ser querido, consideramos que ésta tiene dos formas de vivenciar dicha situación. Veamos ambos casos:

1. Si la persona percibe la experiencia como una prueba (de menor a mayor grado) y su forma de reintegración después de la misma, de menor a mayor grado.) y su forma de reintegración después de la misma, podrá ser:
  - a) Aumento de sus capacidades ante la prueba vivida. Ya que adquiere o aumenta en ella unas fortalezas en alguna de sus propias competencias (cognitivas, emocionales, sociales...). Entonces, habrá generado un desarrollo vital que se encontrará entre el resiliente y el homeostático. Que se encuentre más en un desarrollo u en otro (homeostático o resiliente), dependerá de los mecanismos protectores generados en el proceso, el cual le llevará a fortalecer un mayor o menor número de competencias.
  - b) O disminución de sus capacidades. Ya que si la persona ante la prueba genera en ella alguna vulnerabilidad. En este caso, su desarrollo vital se encontrará inmerso entre tres reintegraciones, resiliente (aumento de alguna de sus capacidades), homeostático (normalidad) y vulnerable (aparición de una vulnerabilidad nueva o disminución de alguna de sus capacidades). Dependerá de la interacción entre los factores protectores individuales y ambientales puestos en marcha a raíz de la prueba para que se decline más en un desarrollo que en otro. Una persona se podría encontrar entre dos o tres reintegraciones. Por ejemplo, una persona que pierda su trabajo podría sufrir una vulnerabilidad en su autoestima pero incrementar su empatía hacia otras personas.
2. Si la persona sufre un trauma, su reintegración será a partir de un nuevo desarrollo (Cyrulnik, 2009). La duración e intensidad del mismo dependerá de muchos factores. Y este nuevo desarrollo podrá ser de dos maneras:
  - a) Un desarrollo psicotraumático: donde la persona desarrolle alguna patología o trastorno de forma crónica. Consideramos que en este desarrollo se encontrarán la minoría de personas, ya que como la literatura científica señala, el 85% de las personas que han sufrido una experiencia traumática sigue un proceso de recuperación normal y no desarrolla ningún tipo de trastorno (Bonanno, 2004).
  - b) Un desarrollo gradual. Éste constará de:
    - Una «cicatriz» producida por el trauma.
    - Un desarrollo homeostático.
    - Puede también tener un desarrollo resiliente en algunas de sus competencias.

Por lo que la persona dependiendo de los mecanismos que se pongan en marcha durante el trauma se podrá encontrar más en uno que en otro. Desde un desarrollo mayoritariamente en la «cicatriz» hasta un desarrollo mayoritariamente resiliente.

Para concluir con el modelo, destacar que consideramos que ningún desarrollo es absoluto (ni el que se produce por un trauma o por una prueba), sino que es gradual, dependerá tanto de los factores protectores que tengan o desarrollen las personas y de los de su ambiente, como de los factores de riesgo existentes ya en ella y en su contexto familiar o comunitario y de los nuevos que aporta la vivencia.

## LOS FACTORES DE RIESGO Y LOS PROTECTORES

Para que se produzcan procesos de resiliencia es necesaria la interacción tanto de los factores de protección como de los de riesgo. A continuación detallaremos cada uno de ellos.

### LOS FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo hacen referencia a aquellas características o cualidades de una persona, de una familia o de una comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar su salud.

Como hemos destacado en el punto 1, un peso fuerte de las investigaciones ha sido el conocer qué características tanto del entorno como de la persona son un riesgo para quienes las tienen o padecen. Entre las diferentes aportaciones de los autores destacamos como síntesis de las mismas el análisis realizado por Theis (2003), donde engloba los factores de riesgo en cuatro categorías:

1. Una situación perturbadora: trastornos psicológicos o conductas adictivas de los padres, muerte de alguno de los padres o larga separación de la persona que cuida al niño en los primeros años de su vida (figura de apego).
2. Factores sociales y ambientales: como el paro de los padres, la pobreza o la ausencia de dinero en el hogar.
3. Problemas crónicos de salud en el entorno cercano del niño
4. Las catástrofes naturales y las sociales, como por ejemplo el caso de una guerra.

### LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

El concepto de factor protector alude a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo (Rutter, 1985). En ocasiones incluso un suceso no agradable puede constituir un factor protector cuando éste hace que el individuo genere mecanismos que haga que se adapte, fortalezca y aprenda a vivir bajo tensión.

A la hora de nombrar las características o cualidades que protegen a las personas ante las adversidades nos encontramos que primero debemos de diferenciar las que pertenecen al ambiente (se encontrarían aquellas características ambientales que nos protegen, tanto intrafamiliares como extra familiares, que interactúan y condicionan óptimamente el desarrollo de las personas) y las internas a las personas (aquellas cualidades, habilidades individuales de las personas que las «protegen» internamente ante las adversidades).

Entre las características ambientales se encuentran:

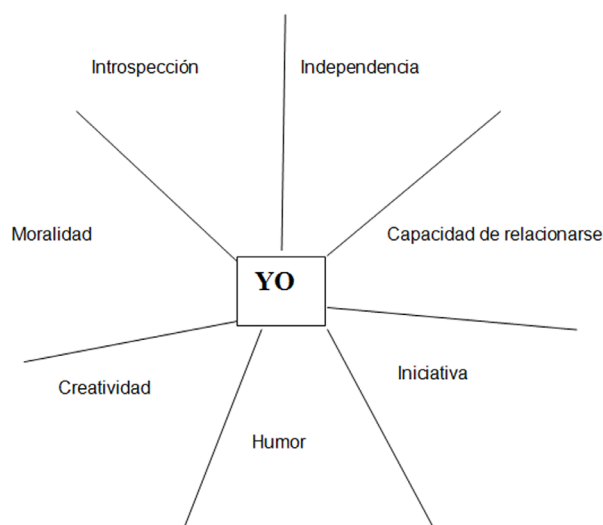
1. Las intrafamiliares: hace referencia a tener una figura paterna y/o maternal y/o otro miembro de la familia cálida y afectuosa o tener una familia estructurada.

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

2. Las extrafamiliares: entre ellas podemos citar:

- a) El poder disponer en la comunidad de sistemas de apoyo externos a la familia.
- b) El tener relaciones cercanas, cálidas y estables extrafamiliares (al menos una). Según Cyrulnik (1999) serían los guías o tutores de resiliencia. Se considera guías o tutores de resiliencia aquellas personas que ante situaciones adversas o traumáticas proporcionan a los niños seguridad, les ayudan a superar la adversidad y les enseñan estrategias para desarrollar fortalezas y habilidades. Los tutores/guías de resiliencia proporcionan una relación afectiva, solidaria y facilitan la toma de conciencia con la realidad ante sucesos adversos. Cyrulnik (1999) considera que los guías o tutores de resiliencia pueden ser cualquier persona que rodee al niño.
- c) Disponer de relaciones con pares o de conexiones con organizaciones prosociales
- d) Asistir a escuelas eficaces. Aquí destacamos el papel de las escuelas. Las investigaciones han demostrado que un apoyo importante para que los niños consiguieran sobreponerse a las vivencias de situaciones adversas y/o traumáticas son las escuelas eficaces. En una investigación llevada a cabo por Paladini y Daverio (2004) se observó que un mayor número de niños que asistieron a alguna de ellas (eran colegios donde los maestros ejercían de guías o tutores de resiliencia, aportando a los niños un apoyo externo a la familia, e incluso siendo para ellos modelos de referencia a imitar, donde fomentaban el trabajo de las cualidades individuales) consiguieron generar más procesos de resiliencia que otros niños que no asistieron a dichas escuelas.

Con respecto a las cualidades individuales, numerosos estudios se han centrado en estudiar qué cualidades internas poseían las personas «resilientes». De todos estos hallazgos, los que mejor sintetizan cuáles son esas cualidades son los pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993) y Ojeda (2004). Los investigadores Wolin y Wolin (1993) nos muestran cuáles son las cualidades de las personas resilientes mediante la realización de una figura llamada «mandala de la resiliencia» (Figura 2).



**Figura 2.** Siete pilares de la resiliencia (Wollin y Wollin, 1993).



## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

Como se puede observar en la Figura 2, en el centro de la misma se encuentra el individuo y de él surgen las 7 características de resiliencia; «los 7 pilares de la resiliencia».

A continuación, comentamos cada una de estas características:

- *Introspección*: hace referencia a la observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Con ella, adquirimos una visión real de lo que somos aumentando la capacidad de tomar decisiones, de conocer nuestras aptitudes y limitaciones. Cuanto mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles.
- *Independencia*: se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; entre uno y las personas cercanas, alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.
- *La capacidad de relacionarse*: hace referencia a la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Aquí encontraríamos cualidades como la empatía o las habilidades sociales.
- *Iniciativa*: hace referencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
- *Humor*: alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jauregui, 2007).
- *Creatividad*: es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, que son las vías para expresar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.
- *Moralidad*: se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

La evolución de estos pilares la realiza Suárez (2004) al recoger las características de la resiliencia individual de Wolin y Wolin (1993) y englobarlas en cuatro componentes. De este modo se especifica mejor las cualidades que engloban cada uno de ellos y nos aporta una mayor concreción para el fortalecimiento de las mismas. Así, destaca 4 pilares:

- *Competencia social*: habilidades sociales, autoestima, empatía, humor, flexibles y adaptables a los cambios, moralidad, creatividad, optimismo. Habilidades prosociales.

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

- *Resolución de problemas* (iniciativa): habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y la posibilidad de buscar soluciones alternativas.
- *Autonomía* (autodisciplina, independencia, locus de control interno): se refiere al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y al control de elementos del propio ambiente.
- *Expectativas positivas de futuro* (autoeficacia, expectativas saludables, dirección hacia objetivos, sentido de la anticipación y de la coherencia, fe en un futuro mejor y capacidad de pensamiento crítico).

## LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA DESDE LAS ESCUELAS

Después de esta revisión conceptual sobre la resiliencia surgen varias cuestiones como el hecho de pasar de la teoría a la práctica o cómo podría ser su promoción y su ámbito de aplicación. Si recordamos lo expuesto anteriormente vemos como los factores protectores se encuentran tanto en el individuo como en su ambiente intrafamiliar o extrafamiliar, por lo que consideramos que un medio que incide en ambos sería la escuela. En este sentido, la escuela y todos los elementos que forman parte de ella pueden ser claves para generar procesos de promoción de resiliencia. Por una parte, la figura del docente puede llegar a convertirse en guía o tutor de resiliencia (Cyrułnik, 1999) y al mismo tiempo en modelo y espejo alternativo para sus alumnos (Wolin y Wolin, 1993). Por otra parte, con el trabajo de las cualidades individuales de resiliencia dentro de las escuelas para fortalecer las capacidades internas de los niños. Del mismo modo, también creemos que incidiendo en las interacciones que se producen entre todos los miembros de la comunidad educativa (familia, docentes, alumnos) se puede aumentar la resiliencia en cada uno de ellos.

Existen investigaciones sobre escuelas resilientes que muestran la importancia de las mismas (Benard, 1991; Fiske, 1991; Bernard, 1996; Henderson y Milstein, 2003; Oliva y Pagliari, 2004; Melillo, 2004). Desde una perspectiva práctica, también se han desarrollado modelos de promoción de la resiliencia en las escuelas. Entre ellos destacan los de Grotberg (1995) y Henderson y Milstein (2003) de aplicación en las escuelas. A continuación vamos a desarrollar ambos modelos.

### EL MODELO DE GROTBORG (1995)

El modelo de Grotberg (1995) puede ayudarnos a entender cómo ayudar a desarrollar niños resilientes, porque permite, a partir de allí, entender qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad para enfrentarse a las adversidades. Para ello, desarrollo una guía de resiliencia en la que destaca que se requiere la interacción de tres factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes para la promoción de la resiliencia. Estos son:

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

yo tengo (apoyo social)  
yo puedo (habilidades)  
yo soy y estoy (fortaleza interna)

De cada uno de estos niveles aparecen los distintos factores de resiliencia. A continuación se muestran cada uno de ellos y los factores asociados:

### *Yo tengo*

Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.  
Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.  
Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.  
Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.  
Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

### *Yo soy*

Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.  
Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.  
Respetuoso de mi mismo y del prójimo.

### *Yo estoy*

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.  
Seguro de que todo saldrá bien.

### *Yo puedo*

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.  
Buscar la manera de resolver los problemas.  
Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.  
Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.  
Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Con esta guía la autora elabora propuestas prácticas de promoción y generación de resiliencia. Dando unas pautas de trabajo utilizando las interacciones de «yo tengo», «yo soy», «yo estoy» y «yo puedo» para que una persona pueda enfrentarse a las adversidades.

## **EL MODELO DE HENDERSON Y MILSTEIN (2003)**

Este modelo de promoción de la resiliencia se desarrolló específicamente para el ámbito escolar. Se basa seis pasos para construir la resiliencia. Éstos a su vez se dividen en dos grupos con tres objetivos cada uno.

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

A continuación mostramos los objetivos y los pasos a seguir.

- a) 1<sup>er</sup> objetivo: mitigar los riesgos individuales y del ambiente. Los tres pasos que nos proponen son los siguientes:
1. *Enriquecer los vínculos*: se refiere al fortalecimiento de los vínculos afectivos entre los pares, entre el docente y el alumno y entre los miembros que forman la comunidad educativa. Se trata de fortalecer las relaciones y de implicar a los alumnos en el estilo de aprendizaje.
  2. *Fijar límites claros y firmes*: se trata de elaborar e implementar currículos escolares coherentes donde se disminuyan las conductas de riesgo. Para ello, es importante fijar límites y normas que deben ser conocidas por todos los miembros de la comunidad. Además las normas deben de ser aceptadas por todos ellos, por lo que es necesario que en la realización de las mismas formen parte todos los miembros de la comunidad educativa.
  3. *Enseñar habilidades para la vida*: éstas incluyen cooperación, autoestima, optimismo, independencia, humor, moralidad, iniciativa, creatividad autonomía, introspección, capacidad de relacionarse, un manejo sano del estrés, la habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones. Aquí se incluiría por tanto, el trabajo de estas habilidades y la posibilidad de implantar un programa de inteligencia emocional y social.
- b) 2<sup>o</sup> objetivo: promoción de la resiliencia. Los tres pasos de este objetivo para la construcción de la resiliencia en las escuelas serían los siguientes:
1. *Brindar afecto y apoyo*: aquí encontraríamos al docente, según Cyrulnik (1999), «guía o tutor de resiliencia». Hace referencia a proporcionar un respaldo y aliento incondicional. Como hemos visto, sin presencia de un vínculo afectivo es casi imposible superar la adversidad. Aquí se tiene en cuenta la importancia de haber realizado una formación previa sobre la resiliencia y aspectos relacionados con la misma (duelo, trauma, tutores de resiliencia,..) a la implantación del modelo y así poder realizar un apoyo seguro cuando los alumnos estén atravesando una situación adversa y/o traumática.
  2. *Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que éstas sean motivadoras y eficaces*. En ocasiones los alumnos tienen bajas expectativas sobre ellos mismos que incluso pueden que sean poco realistas. Esto hace que su motivación decaiga. También ocurre esto con los docentes, cuando sienten que sus habilidades o potenciales no se reconocen o se infravaloran. Aquí el apoyo de la dirección del centro y de los padres es importante, siendo éste un refuerzo y apoyo a su labor educativa.
  3. *Brindar oportunidades de participación significativa*: ofrecer una alta responsabilidad a los alumnos, a sus familias y al personal escolar. Consiste en generar espacios de mayor resolución de problemas de forma horizontal (entre todos los miembros de la comunidad) y no vertical (dirigida por la dirección del centro). Este medio de construir resiliencia está apareciendo cada vez con más frecuencia en la bibliografía sobre el cambio escolar, dirigido a que la enseñanza se vuelva más práctica, el currículum más pertinente y atento al mundo real, y las decisiones se toman con la participación activa de todos los miembros de la comunidad escolar.

Este modelo es muy interesante por su aplicación concreta en las escuelas, ya que incide en todos los elementos que forman parte de la comunidad educativa aportando unas pautas para poder elaborar proyectos dentro de los centros educativos de promoción de la resiliencia.

## MODELO INTEGRADOR DE PROMOCIÓN DE RESILIENCIA EN LAS ESCUELAS

Al igual que planteamos con el modelo teórico de resiliencia, teniendo en cuenta los modelos de Grotberg (1995) y Henderson y Milstein (2003) vamos a plantear un modelo práctico de promoción de la resiliencia.

Partimos de la idea que nos muestra la resiliencia que es la importancia de las dos caras de una misma moneda: por un lado, la prevención, por el otro lado, la intervención paliativa.

### *PREVENCIÓN*

Generando vínculos de confianza, siendo los tutores modelos a imitar y guías o tutores de resiliencia. Para ello, la comunidad educativa (docentes, familias y alumnos) deberían estar formados en aspectos relacionados con la resiliencia (qué es, como se genera...) y los docentes en especial conocer los modelos de promoción que aportan herramientas de aplicación.

Realizando un trabajo de las habilidades individuales de resiliencia con el objetivo de fortalecer internamente lo máximo posible a los alumnos. También implementando programas de inteligencia emocional y social. La neurociencia y la psicología evolutiva denominan inteligencia emocional, a la suma de habilidades emocionales y sociales de cada persona. Éstas comprenden dos ámbitos básicos, por un lado, el conocimiento y gestión de nuestras propias emociones y por el otro, el conocimiento y gestión de las emociones de los demás. La relación con la resiliencia es clara ya que a una mayor capacidad de conocimiento y gestión de las emociones, una mayor fortaleza interna y por tanto un aumento de las cualidades individuales de resiliencia (como la autoestima, la introspección, la independencia...). Al mismo tiempo, a un mayor conocimiento de las emociones de los demás, conllevará a un aumento de nuestra empatía y de nuestras habilidades sociales, es decir de los factores protectores internos.

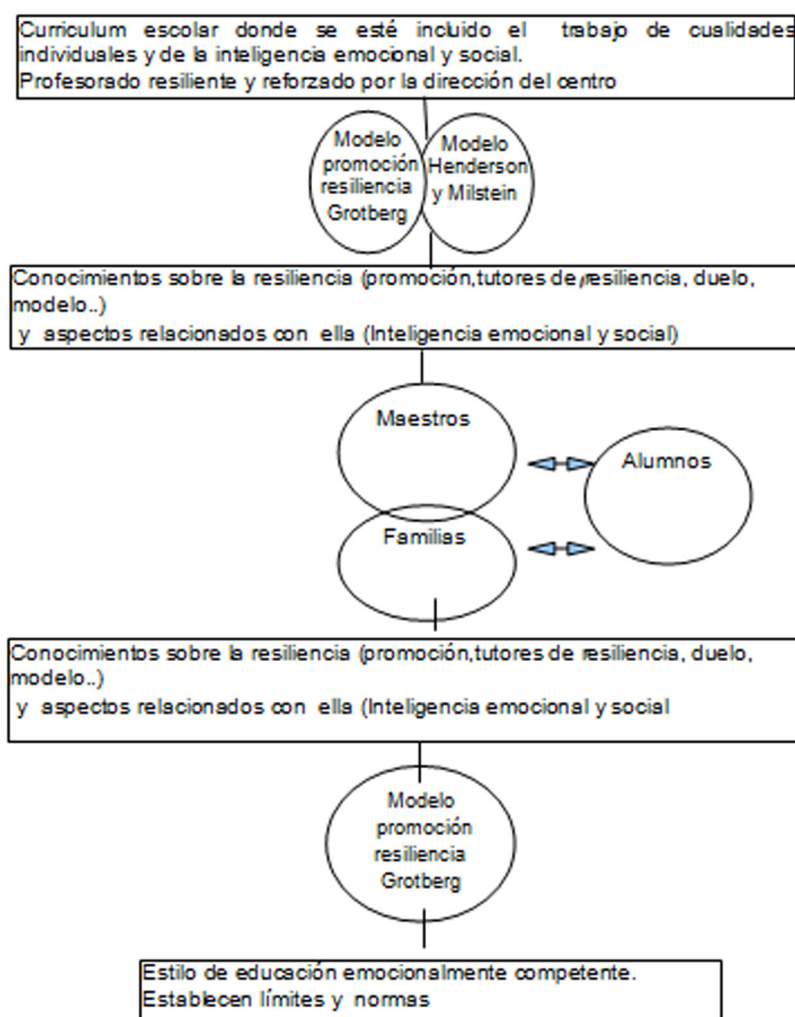
### *INTERVENCIÓN PALIATIVA*

El trabajo orientado en la actuación cuando se produce un suceso traumático cualquier miembro de la comunidad educativa. Es necesario ofrecerle pautas y estrategias de afrontamiento ante estos hechos, siendo importante el guiar y acompañar a dicha persona. Para ello, previamente, los docentes y las familias deberían recibir formación sobre el duelo y aspectos relacionados con el mismo. Con lo que se destruiría posibles estereotipos existentes sobre qué ocurre cuando las personas se enfrentan a estos procesos y normalizaría emociones., actuaciones que se vivencien a raíz de los mismos.

Todo ello con un objetivo general «la promoción de la resiliencia en las escuelas».

A continuación en la Figura 3 mostramos una propuesta reflejando lo expuesto anteriormente sobre un modelo integrador de resiliencia. Tal y como se puede observar en la misma, este modelo integra tanto la prevención como la actuación mediante la formación de resiliencia a familias, docentes y alumnos, y aplicando en el currículo escolar programas que potencien las cualidades individuales de resiliencia.

## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador



**Figura 3.** Propuesta de modelo de promoción de resiliencia (Mateu, Renedo Gil, 2010).

## SÍNTESIS

Hasta la década de los 80, la gran mayoría de estudios sobre las personas ante situaciones adversas se centraban en modelos patogénicos de salud (modelo de riesgo). Este modelo se basa en la búsqueda del déficit y las vulnerabilidades que se generaban en las personas ante situaciones traumáticas o adversas. Pero a partir de los resultados en las investigaciones basadas en el modelo de riesgo, en los años 80, y con más fuerza en los años 90, cobra especial importancia un modelo más optimista; el modelo de desafío y resiliencia (Werner y Smith, 1982; Rutter, 1985 y Wortman y Silver, 1989). Éste se fundamenta en considerar a los sujetos activos capaces de resistir y rehacerse ante las adversidades. Es un modelo centrado en el individuo y su contexto



## ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador

social, en el que, la terapia se centra en las posibilidades y competencias de las personas, familias y comunidades. La prevención y la promoción de cualidades y competencias se convierten en el eje básico de su trabajo. Esta nueva concepción se engloba dentro de la Psicología Positiva cuyo objetivo es la búsqueda de los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes humanas (Vera, 2008).

Estos estudios realizados en la década de los 80 y 90, centrados en estudiar a personas que vivían en situaciones de riesgo y/o traumáticas, rompieron con la asociación que hasta entonces imperaba; el hecho de que la vivencia de estas situaciones siempre generaba llevar una vida desajustada y/o patologías.

Como en todo proceso, el concepto de resiliencia ha tenido una evolución en el transcurso del tiempo. Partió de las fortalezas que poseían las personas y ambientes que eran resilientes a la noción de proceso y de interacción entre el medio y el individuo para poder producirse la resiliencia.

Quizá, el aspecto que más tenemos que tener en cuenta, ya que pone en énfasis la necesidad del trabajo preventivo continuo, es el que hace referencia a que la persona no tiene «resistencia» absoluta ante todos los sucesos adversos, ni es la misma a lo largo de toda su vida. La resiliencia se construye y alimenta toda la vida, pero con altibajos y de formas concretas que pueden transformarse en el tiempo. Dicha capacidad, como es un proceso dinámico entre la persona y el entorno, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. Ésta, nunca es absoluta ni terminantemente estable, así que «se está resiliente» más que se «es resiliente».

Al mismo tiempo resaltamos que cuando hablamos de la resiliencia es imprescindible aludir a los factores de protección y de riesgo. Como hemos comentado, de la interacción de ambos se producen los procesos de resiliencia. Gracias a las aportaciones de los estudios sobre la resiliencia sobre cuáles eran esos factores, se ha podido elaborar modelos de promoción de la misma, como el de Grotberg (1995) y el de Henderson y Milstein (2003).

Entre los factores protectores ambientales encontramos la escuela y en especial los docentes como guías o tutores de resiliencia Cyrulnik (1999). Este hecho hace que se hayan realizado investigaciones de como son las escuelas resilientes (Benard, 1991; Fiske, 1991; Bernard, 1996; Henderson y Milstein, 2003; Oliva y Pagliari, 2004; Melillo, 2004).

En relación con esto y para concluir, vemos con todos los estudios sobre la resiliencia en las escuelas que se han realizado y con las nuevas aportaciones que se están produciendo, como sería nuestra propuesta de modelo de promoción de resiliencia, que es posible la aplicación práctica en las escuelas de un modelo de promoción de la resiliencia, incluso la consideramos necesaria. Ya que como hemos destacado nadie tiene «resistencia» absoluta ante todas las situaciones adversas y todas las personas estamos expuestas a vivenciar situaciones adversas y/o traumáticas. Este hecho hace que la prevención ante estas situaciones mediante el fortaleciendo de las capacidades internas y externas y conocimiento de los procesos que se viven antes estos sucesos se vuelva básico. Así, insistimos que la escuela se convierte en un medio idóneo para estos objetivos y deberíamos pues incidir para que en los centros educativos se pongan en práctica programas que potencien la resiliencia.

## BIBLIOGRAFÍA

- BADILLA, H. (2009): *Para comprender el concepto de resiliencia*. Disponible en <<http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-0179.pdf>>. [20 de Mayo de 2009].
- BARUDY J. y MARQUEBREUCQ A. P. (2006): *Hijas e hijos de madres resilientes*. Barcelona: Gedisa.
- BERNARD, B. (1991): *Fostering resiliency in kids: Protective Factors in the family, School and Community*. San Francisco: Wested Regional Educational Laboratory.
- BERNARD, B. (1999): «Applications of Resilience: Possibilities and Promise», en M. GLANTZ y J. JOHNSON (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Plenum Publishers, pp 269-277.
- BONANNO, G. A. (2004): «Trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?», *American-Psychologist*, 59, pp 20-28.
- BRONFENBRENNER, U. (1979): *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Gran Bretaña: Harvard University Press Cambridge.
- CYRULNIK, B. (1999): *Un merveilleux malheur*. París: Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. (2009): *La resiliencia o la capacidad humana de superar pérdidas, crisis, adversidades o traumas*. Institut Français. Madrid, 18 de Marzo de 2009.
- FISKE, E. B. (1991): *Smart Schools, Smart Kids*. Nueva York: Simon & Schuster.
- GREENE, R. (2002): «Human behavior theory. A resilience orientation», en R. GREENE. (Ed.), *Resiliency: an integrated approach to practice, policy and research*. Washington D.C: NASW Press, pp 1-27.
- GROTBERG, E. (1995): *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, The international Resilience Project*. La Haya: Bernard Van Leer.
- GUEDENEY, A. (1998): «Les determinants précoces de la resilience», en CYRULNIK B. (Ed.), *Cés enfants qui tiennent le coup, Revigny-sur-Ornain-Hommes et Perspectives*, pp 13-26.
- HENDERSON N. y MILSTEIN M. (2003): *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- LEMAÎTRE, E. y PUIG, G. (2005): *Fortaleciendo la Resiliencia: una estrategia para desarrollar la Autoestima. Programa Rueda*. Disponible en <<http://www.addima.org/Documentos/recursos/programa%20rueda.pdf>>. [20 de Mayo de 2009].
- MANCIAUX, M., VANISTENDAEL, S., LECOMTE, J. y CYRULNIK, B. (2003): «La resiliencia: estado de la cuestión», en M. MANCIAUX (Eds.), *La resiliencia resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- MATEU, GIL, RENEDO (2009): *¿Hacia una escuela resiliente?: Un estudio a través del profesorado de Educación Infantil y Primaria*. Tesis de master. Universitat Jaume I.
- MATEU, RENEDO, GIL (2010): *Seminario: ¿Hacia una escuela resiliente? Resiliencia y Duelo en el contexto educativo. Bloque III: Modelo de escuela resiliente. La inteligencia emocional*. Castellón Junio 2010.



- MELILLO, A. (2004): «Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de resiliencia», en A. MELILLO y N. E. SUÁREZ (Eds.), *Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Paidós.
- OLIVA, M.C. y PAGLIARI, A. (2004): «El aporte de la resiliencia a la educación de jóvenes en dificultades», en A. MELILLO, E. N. SUÁREZ y D. RODRÍGUEZ (Eds.), *Resiliencia y Subjetividad*. Barcelona: Paidós.
- PALADINI, M. A. y DAVIERO, P. (2004): «Resiliencia en la escuela», en A. MELILLO, E.N. SUÁREZ y D. RODRÍGUEZ (Eds.), *Resiliencia y Subjetividad*. Argentina: Paidós.
- RICHARDSON, G. E., NEIGER, B. L., JENSON, S. y KUMPFER, K. L. (1990): «The resiliency model». *Health Education*, 21(6), 33-39.
- RICHARDSON, G. E. (2002): «The metatheory of resilience», *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- RUTTER, M. (1979): «Protective factors in children's responses to stress and disadvantages», en M. KENTY y J. E. ROLF (Eds.), *Primary prevention of psychopathology*, 3, 49-74. Hanover, NH: University Press of England.
- RUTTER, M. (1985): «Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder», *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- RUTTER, M. (1991): «Some conceptual considerations». Presented at the *Fostering resilience Conference*. Washington. D.C: Institute for Mental Health Initiatives.
- RUTTER, M. (1993): «Resilience: Some conceptual considerations», *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), 626-631.
- SUAREZ, N. E. (2004): «Perfiles de Resiliencia», en N. E. SUAREZ, MUNIST, M., KOTLIARENCO, M. A (Eds.), *Resiliencia tendencias y perspectivas*. Argentina: Fundación Bernard van Leer. UNLA.
- THEIS, A. (2003): «La resiliencia en la literatura científica», en M. MANCIAUX (Eds.), *La resiliencia resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- VANISTENDAEL, S. (2005): «La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos», *2º Congreso internacional de los trastornos de comportamiento en niños adolescentes*. Madrid.
- VERA, B. (2008): *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calmar Ediciones.
- WERNER, E. E. y SMITH, R. S. (1982): *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. Nueva York: McGraw Hill.
- WOLIN, S. J. y WOLIN, S. (1993): *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.
- WORTMAN, C. B y SILVER, R. C. (1989): «The myths of coping with loss», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.

