

Resiliencia y educación social

Resilience and social education

Benito del Rincón Igea

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades. Universidad de Castilla-La Mancha, España.

Resumen

Esta aportación nos introduce en las enormes posibilidades que tiene el ser humano de superar lo que parecen sus límites. Ante circunstancias aparentemente insalvables, las personas resilientes son capaces de resurgir de la adversidad e, incluso, situarse en una posición superior a la de partida. Las características individuales, la procedencia familiar y, sobre todo, la presencia de un adulto significativo o tutor de resiliencia hacen posible construir y reconstruir la propia existencia, superando el pasado y orientándola hacia el futuro.

La resiliencia se educa trabajando los pilares que la sostienen: vínculo afectivo, autoestima, autocontrol, optimismo y "voluntad de sentido". Algunos ejemplos demuestran que es posible y necesario desarrollar esta competencia. Además, el texto sugiere que los educadores sociales deben poseerla y ayudar a adquirirla a los individuos con quienes trabajan, frecuentemente sometidos a experiencias de exclusión, altamente complejas y amenazantes.

Palabras clave: resiliencia, tutor de resiliencia, adversidad, educación social.

Abstract

This contribution introduce us into the huge potential that human beings can use in order to overcome difficulties that sometimes seems their own bounds. Under apparently insuperable circumstances, resilient people can re-emerge from adversity, cope with it and even win a more advantageous position. The individual characteristics, the familiar background and, overall, the assistance of a resilient adult or tutor make possible to build man's our own existence, overcoming the past and looking ahead.

The resilience grows in the person when we work on the keystones in which it is based: affective bond, self-esteem, self-control, optimism and "will of meaning". Some examples show that it is possible and necessary develop this competence. Moreover, the text suggests that social educators should assimilate this concept and help the people who educate to do the same. These people are usually under complex and threatening exclusion situations.

Keywords: *resilience, resilient tutor, adversity, social education.*

1. INTRODUCCIÓN

Viktor E. Frankl, superviviente del exterminio nazi, psiquiatra y fundador de la logoterapia¹, ejemplo nítido de persona resiliente, afirma con seguridad:

“Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino*” (Frankl, 1991: 71).

La situación era adversa a todas luces y, a pesar de que la lógica conducía a una desesperanza absoluta, Frankl fue capaz de generar conductas positivas. En medio del hambre, el frío, el trabajo demoledor, la despersonalización y la constante amenaza de muerte en las cámaras de gas, consiguió distanciarse y mantenerse abierto a un futuro terriblemente incierto, alentado desde un interior profundamente rico y, aún en medio de la injusta condena, radicalmente libre.

80

Edith Stein, filósofa alemana de origen judío, incansable buscadora de la verdad, y Maximiliano Kolbe², clérigo polaco, transformaron la crueldad de Auschwitz, y su propia muerte, en un heroico ejercicio de auxilio a los que compartían con ellos la misma suerte. Unas convicciones religiosas profundas hicieron de ellos personas resilientes y dieron sentido al “sin sentido” de aquel campo de exterminio.

“La vida es bella”, película dirigida por R. Benigni (1997), muestra cómo el padre de Giosuè, niño de corta edad, haciendo un esfuerzo ingenioso, transforma la misma realidad dramática que los casos anteriores en un juego.

¹ La Logoterapia se orienta a descubrir el sentido de la vida (logos=sentido) y supone acompañar a las personas que sufren problemas existenciales. Después del Psicoanálisis de Freud y la Psicología Individual de Adler, la logoterapia se considera la tercera escuela vienesa de psicoterapia.

² Kolbe sacrificó su vida para que otro preso, padre de familia, pudiera sobrevivir. En su biografía puede apreciarse cómo desarrolla actitudes resilientes ayudando a otros en los horribles sufrimientos del campo y, finalmente, en el bunker del hambre. Fossard, A. (2010). *No olvidéis el amor*. Madrid: Palabra.

Lo cierto es que un ser humano, en “situación límite”, cuya vida alcanza un sentido, y se dirige hacia él con un compromiso firme, tiene más posibilidades de supervivencia que el resto. Desde luego, no es una condición suficiente para sobrevivir, pero sí necesaria.

En esta aportación, pretendemos situar el concepto de resiliencia desde algunos referentes teóricos y con ejemplos de personas resilientes, como los citados; posteriormente, señalaremos varios factores que están presentes en los procesos resilientes y, por tanto, que se ven implicados en una educación para la resiliencia. Consideramos, además, los pilares de la resiliencia y, finalmente, aplicamos esta competencia al ámbito de la Educación Social.

2. LA RESILIENCIA ES POSIBLE

El ser humano busca la lógica y el fin de las situaciones que vive, porque no puede vivir sin rumbo, desorientado, sin apoyar su inevitable sufrimiento o su codiciada felicidad en motivos valiosos, sólidos, inamovibles, incluso frecuentemente, trascendentes. Es lo que Frankl llama “voluntad de sentido” o dirigirse hacia algo o alguien distinto de sí mismo. En otras palabras, “una causa a la que servir o una persona a la que amar”. El sentido de la vida, se puede transmitir con palabras; el educador puede proporcionar un contexto favorable para descubrirlo pero, en último término, es cada uno quien lo debe alcanzar en una exploración y conquista que se hace inevitablemente personal.

Las sociedades occidentales, cuyos miembros aspiran, frecuentemente, a la falacia de alcanzar la plenitud con migajas de “bienestar”, promueven el placer y rehúyen la dificultad. Así, sitúan al individuo indefenso ante las dificultades y alejado de lo que podríamos denominar un perfil resiliente. Quizá éste es uno de los factores desencadenantes de numerosos desequilibrios sociales y personales como, por ejemplo, la desestructuración familiar, el vacío existencial y la desesperanza, cuya superación, sería más asequible con personas resilientes. La capacidad de reflexión y de posicionarse asertivamente ante las distintas situaciones que la vida plantea, siguen siendo absolutamente imprescindibles en nuestro contexto.

No estamos predeterminados por las circunstancias que nos envuelven aunque, desde luego, nos influyen y, a veces, nos condicionan fuertemente. Podemos superarlas; y eso es precisamente la resiliencia: la capacidad de enfrentarse a

situaciones difíciles, incluso aparentemente insuperables, saliendo fortalecidos y transformados. La persona resiliente se sitúa a un nivel superior respecto al que partió.

Tim Guénard³, disfruta actualmente de una vida social y familiar totalmente normalizada, pero sus antecedentes hacían presagiar un futuro desgraciado. De hecho, antes de encontrarse con determinadas personas que confiaron en él -una juez y su actual mujer- estuvo durante muchos años sobreviviendo en la calle como delincuente. Abandonado por su madre a edad bien temprana, cuando apenas contaba cinco años, debió permanecer largo tiempo en un hospital a causa de las palizas de su padre, período durante el cual no recibió una sola visita. Con sabia perspectiva comenta:

“Hoy soy un hombre feliz. No es lo que ayer pensaba. Doy gracias por este pasado. Me ha dado el presente, una imprevista vida de ternura. (...) He colgado mis guantes de boxeo para cultivar miel. (...) Mi cuadrilátero es mi corazón. En cada uno de nosotros se desarrolla, en cada instante, el combate del amor. He conocido a miles de jóvenes: en los colegios, en las prisiones, en los estadios... Les cuento mi parábola preferida, la que me ha enseñado la vida: la oración del estiércol. Para hacer crecer hermosas flores en un jardín hace falta estiércol. Es nuestro pasado. Dios se vale de él para hacernos crecer. (...) Es preciso dejar reposar el estiércol, esperar a que se seque, a que se descomponga lentamente. Con el tiempo se convierte en algo maleable, inodoro, ligero, fértil. Entonces da las flores más bellas y los brotes más hermosos”. Guénard (2010: 272)

82

Es otro ejemplo de que un hombre puede ser libre para alterar lo que parecía, irremisiblemente, su propio destino. Incluso podemos afirmar que esta transformación se ha producido gracias a ese pasado “repugnante”; porque el hoy no podría darse sin un ayer como el que fue.

Como los anteriores, muchos otros seres humanos han sido capaces de superar lo que parecían sus propios límites. Tal es el caso de Stephen Hawking, astrofísico con esclerosis lateral amiotrófica; Kyle Maynard, deportista destacado, aunque carece de rodillas y codos; Steve Jobs, fundador de Apple, quien a pesar de varios reveses, hace triunfar su empresa de forma espectacular (Isaacson, 2011). Las circunstancias calamitosas, como accidentes y atentados, también

³ Describe su trágica experiencia vital en la obra: Guénard, T (2010). *Más fuerte que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia*. Barcelona: Gedisa.

han motivado que muchas personas hayan sacado lo mejor de sí mismas para provecho propio y de los demás; es el caso de los supervivientes del vuelo 571 de la Fuerza Aérea Uruguaya que se estrelló en los Andes en octubre de 1972⁴.

Prácticamente en todos los ámbitos de la actividad humana⁵ podemos distinguir personas que han sabido fortalecer su personalidad para afrontar los acontecimientos traumáticos.

3. CONCEPTO DE RESILIENCIA

Resiliencia es un término procedente del Latín que significa volver atrás, resaltar, rebotar. En física, es la capacidad que tiene un material de recuperar su forma inicial, después de soportar la presión que lo deformó. Aplicando el concepto a lo humano, podríamos decir que resiliencia es la capacidad que tienen las personas para afrontar la adversidad, creando los recursos necesarios para salir fortalecidos. La dificultad es un motivo para superarse y conseguir, incluso, un nivel más elevado de desarrollo. Es una habilidad que permite no solo resurgir desde la adversidad sino, además, salir fortalecido de la misma. Precisamente las condiciones desfavorables activan las potencialidades escondidas en la propia persona, o en su entorno, para avanzar con más decisión.

83

También los grupos bien cohesionados, y los equipos de trabajo, pueden actuar según conductas resilientes. Por ejemplo, el profesorado de un Instituto de Educación Secundaria de una ciudad populosa del cinturón de Barcelona, ve como empeoran sus condiciones de trabajo pues se incrementa progresivamente el alumnado inmigrante, crece la percepción negativa por parte de las familias y reduce, a su vez, el número total de matriculados (Marro, 2008). Todo sugiere que el equipo docente se inhibirá o caerá en el desánimo, la rutina y, como consecuencia, decrecerá ostensiblemente la calidad del trabajo. Pero la reacción del profesorado superó lo previsible: en lugar de añorar el pasado y buscar culpables, se inicia un proceso de reflexión interna que genera unas normas de convivencia, para dar sentido a respuestas automáticas y poco consistentes. Además, se elabora un nuevo Proyecto Educativo. En definitiva,

⁴ Después de 72 días sobreviviendo en condiciones muy adversas de frío y canibalismo, son rescatados gracias a que dos tripulantes caminan unos 50 Kms para encontrar ayuda.

⁵ Ver la página web del Instituto Nacional de la Resiliencia <http://resiliencia-ier.es/>

el centro modifica su rumbo, se activa institucionalmente y el equipo directivo emprende el liderazgo del cambio, especialmente en las personas del Director y el Jefe de Estudios.

Es ya clásico el trabajo de Werner (1989) en la isla de Kawai (Hawai), donde hizo un estudio longitudinal de varios centenares de niños cuyas condiciones de pobreza y escasez de vínculos familiares hacían prever una adultez problemática. Sin embargo, el 80% de estos niños evolucionaron positivamente y, a pesar de su condición de “vulnerables”, alcanzaron una vida adulta competente y bien integrada. ¿Qué variables habían influido en esta parte del grupo? Se consideraron factores genéticos o relacionados con el parto; pero la autora concluyó que, en todos los casos, una persona había jugado un papel “protector”, proporcionando apoyo incondicional al menor. Durante su crecimiento, estos niños contaron con alguien –no necesariamente el padre o la madre- que reconoció su esfuerzo por ser válidos, competentes y que, en definitiva, incrementó su autoestima. La misma autora, tras revisar algunos estudios realizados en otras partes del mundo con niños desafortunados, afirma que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo.

84

Este trabajo, además de sus valiosos hallazgos, sirvió para ampliar el objeto de observación, descentrándolo de los niños débiles y orientándolo hacia las cualidades de los que mejor conseguían sobrevivir.

La resiliencia, pues, se plantea, al menos, en relación a varios factores: las características del propio individuo, la familia, el entorno y, sobre todo, personas clave que ayudan en la superación de situaciones muy adversas. Podemos entenderla también desde el modelo ecológico-transaccional del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987), según el cual, los distintos factores interactúan y ejercen una influencia directa en el desarrollo pero, a su vez, la persona es capaz de descubrir las posibilidades del ambiente, aunque sea desfavorable, modificarlas y aprovecharlas para adaptarse y crecer como persona (Luthar y otros, 2000).

Posteriormente, se introducirá el concepto de “tutor de la resiliencia” o profesional que facilita a las personas en riesgo hacer una lectura “desvictimizadora” de la situación. De hecho, en el centro educativo que hemos comentado más arriba, tanto el Director, como el Jefe de Estudios, actúan de tutores de la resiliencia.

4. EDUCACIÓN DE LA RESILIENCIA

La historia explica el presente, pero no cierra el futuro. Esta visión esperanzada de la persona humana, a cualquier edad, abre enormes posibilidades que deben ser aprovechadas desde la educación. La resiliencia, a veces, se tiene; pero sobre todo, se consigue.

Decíamos más arriba que la sociedad del bienestar no parece favorecer una estructura resiliente en la personas. La capacidad de resistir y de remontarse ante situaciones desfavorables se oculta bajo aspiraciones de corto alcance que, frecuentemente, parecen aniquilar otros valores superiores como la reflexión sobre las circunstancias personales y su superación, cuando se presentan adversas. Somos, en general, muy vulnerables a la adversidad, en parte porque no hemos recibido educación para enfrentarnos a ella.

La resiliencia, como resultado de un proceso de adaptación a la adversidad, se puede y se debe entrenar, aprender y desarrollar. Para ello, es preciso dotar al individuo de recursos como los siguientes⁶: conocer las propias capacidades, un autoconcepto elevado, percibir el problema como superable, autorregulación emocional, responsabilidad, equilibrio vital, automotivación, optimismo, empatía y sentido del humor.

Cyrułnik (2003), estudioso del tema, plantea que la fuente de la resiliencia se encuentra en dar y recibir afecto y en actitudes de amor y cooperación; se relaciona, por tanto, con factores contextuales. Es una cualidad que puede tener algo de innata, pero que crece en la medida que se van obteniendo experiencias exitosas. Sin embargo, va más allá de la genética y del entorno pues, en última instancia, puede situarse en términos de libertad y creatividad.

Así pues, la respuesta, más o menos resiliente, de una persona ante circunstancias difíciles es el resultado de distintos factores individuales, familiares y contextuales que se dan cita en el momento en que se requiere una conducta resiliente.

Algunos estudios, como el de Ruiz (2014), han puesto de manifiesto la estrecha relación entre esta capacidad y los vínculos afectivos que se establecen entre las personas. Así, por ejemplo, los hijos de familias numerosas desestructuradas,

⁶ Estos recursos coinciden con los pilares de la resiliencia según el Centro de la resiliencia.

cuyos padres no están preparados para afrontar responsabilidades educativas, desarrollan, frecuentemente, un fuerte instinto de protección entre los hermanos que aumenta el poder de reacción ante las dificultades.

Santos (2014), reivindica la cultura del esfuerzo y la lucha innegable que el individuo debe librar consigo mismo para superar las dificultades; pero también reconoce que, para ello, hace falta preparación o poseer recursos adecuados. La educación, por tanto, debe fomentar aquellos factores que protegen al individuo del desánimo y lo sitúan en condiciones de superar las crisis que puedan acaecer en su vida.

5. PILARES DE LA RESILIENCIA

A partir de las constataciones que venimos exponiendo, y con objeto de plantear algunas sugerencias que podrían ser útiles para educar en la resiliencia, en este apartado recogemos algunos de los fundamentos que la sustentan. Siguiendo a Melillo (2004), Muñoz y De Pedro (2005), Tierno (2009), Rojas Marcos (2010), Instituto Español de Resiliencia (2011) y Forés y Gagné (2012) entre otros, proponemos a continuación una síntesis de estos apoyos o sustentos firmes de una personalidad resiliente, capaz de hacer frente a los embates de la vida con madurez e, incluso, sacando provecho de ellos:

86

- Contar con personas que atiendan las necesidades afectivas. Los seres humanos necesitamos sentirnos vinculados o “anclados” a alguien. El desarrollo de nuestras enormes posibilidades de relación y comunicación afectiva, constituyen una base sólida para la resiliencia. Los lazos afectivos se convierten en “salvavidas” eficaces cuando el oleaje de la adversidad amenaza con hundirnos. En definitiva, es preciso querer y ser querido.
- Fortalecimiento de una autoestima saludable gracias al reconocimiento y valoración del individuo, desde el mismo nacimiento hasta la vejez, es decir, en la familia, grupo de amigos, centro educativo y de trabajo, etc. Aquí destacamos la pertinencia de participar en redes de apoyo, ya sean grupos comunitarios, religiosos o de otro tipo.
- Trabajar las habilidades sociales como, por ejemplo, regular emociones, identificar metas, prever las condiciones para conseguirlas, calcular las consecuencias de nuestros actos, analizar situaciones, resolver conflictos pacíficamente, etc.

- Experimentar que podemos ser, hasta cierto punto, “dueños de nosotros mismos”, competentes, eficaces y que somos capaces de poner medios para alcanzar los fines propuestos. Abordar problemas con iniciativa, creatividad e, incluso, con humor. Es más fácil vencer la adversidad cuando percibimos que, ante las circunstancias ordinarias, tenemos recursos y sabemos echar mano de ellos. El hábito para resolver las circunstancias ordinarias nos prepara para afrontar lo extraordinario.
- Percibir y explicar las cosas en clave optimista, destacando lo positivo y favorable, activa la imaginación para pensar soluciones y beneficia la autoestima. Desde una perspectiva cognitivo-conductual, se trata de identificar los pensamientos negativos, reducirlos al mínimo e intercambiarlos por aquellos que generan valor, energía y superación. Algunos autores hablan de fomentar “vocabularios tejidos de esperanza”, por ejemplo, dialogando con personas de confianza sobre valores profundos y aspiraciones elevadas. En la misma línea, otros proponen que active-mos nuestra mente hacia nuevas posibilidades o alternativas, con una confianza inquebrantable.
- Tener motivos personales que doten de sentido la vida, tal como planteábamos, al principio de este escrito, a la luz de las aportaciones de Frankl. No cabe duda que el conocido psiquiatra vio incrementadas sus energías para soportar y superar aquella situación, en la medida que le encontró algún sentido.

Estos factores, desarrollados desde las primeras edades, actúan como “protectores” ante la adversidad y son elementos necesarios para la construcción o reconstrucción de una personalidad resiliente. Su estimulación y ejercicio debería generar efectos preventivos y activos ante los avatares que, sin excepción, interfieren en la trayectoria vital de los individuos.

6. RESILIENCIA PARA EDUCADORES

De acuerdo con los apartados anteriores, podemos afirmar que la resiliencia se puede construir y reconstruir en cualquier momento de la vida; sobre todo, en circunstancias especialmente complejas y amenazantes. Más aún, desde una óptica de prevención y desarrollo personal, cabe afirmar que la resiliencia debería ocupar un espacio en la formación de los ciudadanos, sobre todo, de los profesionales que actúan con sectores desfavorecidos de población, colectivos

en riesgo y personas en situación de conflicto. Tal es el caso de los educadores sociales, quienes se ven obligados a “edificar resiliencia” en las personas con las que trabajarán (Novella, 2012).

De hecho, aunque en esta aportación se han tomado como ejemplo algunos casos de una relevancia conocida, las instituciones que intervienen en el ámbito social, y sus profesionales, podrían aportar muchos más ya que realizan, diariamente, la magia de rescatar a innumerables personas desde los escombros de una personalidad en ruinas hasta el edificio acogedor, aunque austero, de un ciudadano bien integrado y participativo, un profesional responsable y un miembro activo de la sociedad.

Desde una perspectiva organizacional más amplia, la calidad de las instituciones tiene que ver con el grado de resiliencia que han desarrollado sus miembros. Así pues, la competencia resiliente debería estar incluida en la formación inicial y permanente de los educadores; tendría que considerarse de primer orden, no supuesta, sino más bien objeto de estudio, que requiere conocimiento, análisis y, en la medida de lo posible, experiencia y vivencia personal. Las propuestas desarrolladas por estos profesionales deben promover factores resilientes en las personas, familias, espacios culturales, asociaciones y otras organizaciones en las que actúan (Calvo, 2009).

88

La Asociación para la Promoción y Desarrollo de la Resiliencia (ADDIMA) promueve experiencias en distintos contextos sociales, para que las personas adquieran un grado de resiliencia aceptable que les permita afrontar las dificultades de la vida con ciertas garantías. A partir de las mismas, Puig y Rubio (2012), proponen algunos principios fundamentales que abonarían el terreno para construir personas resilientes.

Recogemos algunos de ellos:

- Ayudar a los individuos a descubrir sus propias capacidades.
- Relacionarse con ellos atendiendo a su dignidad, sin que influya la problemática que presentan.
- Ayudarles a reconstruir su vida con sus propios recursos y fortalezas.
- Encontrar sentido a la situación que viven y compartirla con otras personas que se encuentran en circunstancias parecidas.
- Tomar una postura activa, desvictimizadora, como condición para cambiar la realidad.

Los mismos autores, recogen varias estrategias que ejercen un papel protector en los profesionales que acompañan a los usuarios:

- Compartir informaciones y experiencias con otros profesionales.
- Emplear tiempos en formación.
- Fomentar un clima de colaboración.
- Valorar la propia tarea que realizan.
- Participar en la toma de decisiones, hasta donde sea posible.

Las instituciones educativas de cualquier naturaleza deben ser resilientes, lo cual, en buena medida, consiste en “mirar” de forma esperanzada y optimista a quienes acuden a ellas; dando prevalencia a las potencialidades que existen en las personas y en los grupos. El propio sujeto tiene que dejar a un lado los riesgos y debilidades, centrando sus esfuerzos, sobre todo, en las fortalezas y posibilidades.

La familia es otro espacio de trabajo para la resiliencia, sobre todo cuando las circunstancias se presentan críticas por alguna causa. Aunque, a veces, el clima familiar es optimista, práctico y, por tanto, facilitador de esta competencia, siempre es deseable y útil mejorarla. Escribano (2012) aporta algunos elementos que pueden resultar sugerentes para el trabajo del educador en este ámbito:

- Transmitir seguridad, optimismo y relación de confianza mutua.
- Hacer equipo con la propia familia afectada.
- Facilitar la comunicación abierta y respetuosa.
- Fomentar las expectativas basadas en el pensamiento positivo.
- Concretar puntos débiles y fuertes, metas comunes y realistas
- Dar herramientas para superar la dificultad o problema que se ha presentado.

En el ámbito intercultural, algunos trabajos, como el de Claver y Pereda (2011) a propósito de los adolescentes migrados, proponen sustituir el planteamiento de “factores de riesgo” y “factores protectores” por el de “factores exclusores” y “factores transformadores”. Existen algunos condicionantes que favorecen o dificultan las estrategias de vivencia exitosa de una persona fuera de su país,

hasta conseguir una ciudadanía de pleno derecho y sin perder la propia identidad cultural. Los autores citados, en una sugerente investigación realizada sobre el estudio de un caso, concretan algunos ejemplos de ambas tipologías de factores:

Exclusores:

- Estereotipos de los profesionales que orientan a este perfil de personas como, por ejemplo, dirigirlos hacia formación ocupacional y búsqueda de empleo; sin tener en cuenta que, en algunos casos, sería posible acceder a ciertos niveles de estudios o participar en actividades culturales.
- Normativa y políticas de extranjería poco claras y cambiantes que generan inseguridad, irregularidad documental, falta de garantías, etc.
- Aislamiento y falta de apoyo social.
- Falta de un proyecto personal migratorio claro.

Transformadores:

90

- Apoyo desde la red educativa formal y otras experiencias educativas.
- Mantener el contacto con la familia, tanto del país de origen, como la que se encuentra en el país de destino.
- Salvaguardar los vínculos con la cultura de origen.
- Aceptación de una figura de referencia, familiar o extrafamiliar, que brinde afecto, diálogo y seguridad.

La resiliencia, pues, se adquiere en la confluencia de muchos factores de importancia desigual. La afectividad y la autoestima son, quizá, las condiciones esenciales sobre las que se pueden apoyar las demás y, tanto una como otra, precisan de, al menos, una persona cercana, un interlocutor disponible, una figura de referencia que sea capaz de establecer canales de comunicación, confianza y empatía. Es el que podríamos denominar tutor o tutora resiliente, cuya figura podrían personalizar un miembro de la familia, un educador, un orientador y, en algunas fases de la vida, la pareja. De hecho, en un estudio realizado con diez sujetos que asistieron a distintas instituciones reeducadoras de Castilla-La Mancha, se observa como la mayoría estabilizaron su relación afectiva con otra persona antes de los veinte años (Ruiz, 2014) y señalan su importancia a la hora de superar el pasado y reconducir su vida hacia el futuro.

El apoyo incondicional de un adulto significativo, que ayuda a no desanimarse y a ver salidas donde parece que no las hay, desempeña un papel importante en muchos casos de resiliencia. En esta misma línea, y para acabar, nos hacemos eco de un lema muy significativo que puede leerse en la página web de ADDI-MA⁷, a propósito de la II Jornada de resiliencia aplicada⁸: *“Tutores de resiliencia, dame un punto de apoyo y moveré mi mundo”*. Éste es también el título de una obra dedicada al tema (Puig y Rubio, 2010), en la que se aprecia esta figura como necesaria para superar las adversidades y, a menudo, recuperar la dignidad como ser humano.

7. CONCLUSIÓN

A lo largo de este capítulo, hemos visto que el ser humano necesita dar sentido a las situaciones que vive y, desde ese espacio de diálogo consigo mismo, si se da la fortaleza necesaria, surge la energía para superarlas. Hablamos, por tanto, de resiliencia cuando la persona no solo es capaz de afrontar situaciones complejas, sino que, además, sale fortalecida de ellas.

Dicha superación requiere unas condiciones de carácter individual y contextual que están en constante interacción. Es muy importante que el individuo posea habilidades sociales, una autoestima elevada y una actitud positiva ante los hechos y circunstancias de la vida. Por tanto, en la medida que procuremos en los niños y adolescentes un desarrollo adecuado, y a tiempo, de estas capacidades, estarán mejor preparados para adoptar posturas resilientes. La resiliencia, pues, se educa directamente, promoviendo respuestas adecuadas cuando se presentan circunstancias difíciles, e indirectamente, formando en las capacidades y habilidades que sustentan tales respuestas.

La formación de personas resilientes, y ayudar a otros a serlo, es especialmente importante para los profesionales que trabajan con sectores de población desfavorecidos, marginales, que viven, o han vivido, circunstancias adversas. Los educadores sociales, por ejemplo, realizan con mucha frecuencia un trabajo de “rescate” de individuos y grupos que, por su situación vulnerable, marginal o de desamparo, tienen que reconstruir su identidad, su personalidad y el rol social que les toca desempeñar. Se trata de eliminar los factores excluyentes, como

⁷ En <http://www.addima.org/index.htm> Consultado el 15 de enero de 2015.

⁸ Ver <http://www.joaquinroncal.org/Files/es/UserFiles/File/Clausura%20II%20Curso%20Resiliencia%20Aplicada.pdf> Consultada el 23 de enero de 2015.

los estereotipos y la falta de apoyo social, e incrementar los transformadores, como la integración en el sistema educativo y la creación de un espacio de interacción y afectividad con una persona de referencia. Hablamos, en último término, del tutor resiliente como figura clave para proyectar hacia el futuro, con paso firme, al sujeto o sujetos que apoya.

BIBLIOGRAFÍA

- Calvo, L. (2009). *Familia, resiliencia y red social*. Buenos Aires: Espacio.
- Claver, E. y Pereda, E. (2011). "Adolescentes migrantes resilientes". En Pereira, R. (Comp.) *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata.
- Cyrulnik, B. (2003). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Escribano, L. (2012). "Trabajando la resiliencia familiar en los trastornos del desarrollo". *III Jornadas AVAV "Calidad de vida en atención temprana"*. Madrid: Asociación Alanda. En http://www.asociacionalanda.org/pdf/TRABAJANDO_LA_RESILIENCIA_FAMILIAR.doc.pdf Recuperado el 13 de enero de 2015.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Forés, A. y Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos. Sentido, propuestas y experiencias*. Madrid: Narcea.
- Guénard, T. (2003). *Más fuerte que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia*. Barcelona: Gedisa.
- Instituto Español de Resiliencia (2011). *Los pilares de la resiliencia*. Madrid. En: <http://resiliencia-ier.es/resiliencia/pilares-resiliencia> Recuperado el 12 de enero de 2015.
- Isaacson, W. (2011). *Steve Jobs: la biografía*. Madrid: Debate.
- Luthar, S.; Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). "The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work". *Child Development*, 71 (3), pp- 543-558.
- Marro, F.J. (2008). *Resiliència i voluntat de sentir en la promoció de la salut psicossocial en els docents. Capacitat de reconstrucció positiva a partir d'un context inicial d'adversitat. Estudi de cas d'un institut d'Educació Secundària*. Barcelona: Universitat Ramon Llull. Direcció: Jordi Riera.
- Melillo, A. (2004) "Resiliencia. Asociación Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados". *Psicoanálisis: ayer y hoy*. Revista digital en <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/impnumero1/resiliencia1-doc.htm> Recuperado el 12 enero 2015.

- Muñoz, y De Pedro (2005). <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0505120107A/16059> Recuperado el 12 de enero de 2015.
- Novella, I. (2014). "Educación para la resiliencia en el ámbito socioeducativo". *Revista de Educación Social*, 18. Revista digital en <http://www.eduso.net/res>
- Pereira, R. (Comp.) (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata.
- Puig, G. y Rubio, L. (2010). *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré el mundo*. Barcelona. Gedisa.
- Puig, G. y Rubio, L. (2012). "Al filo de lo posible". En Forés, A. y Grané, J. *La resiliencia en entornos socioeducativos. Sentido, propuestas y experiencias*. Madrid: Narcea.
- Rojas Marcos, L. (2011). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Madrid: Espasa.
- Ruiz, D. (2014). *Análisis de procesos de resiliencia en jóvenes egresados*. Cuenca: Facultad de CC de la Educación y Humanidades. Grado de Educación Social. Trabajo Fin de Grado dirigido por B. del Rincón. Inédito.
- Santos, R. (2014). *La resiliencia*. Madrid: Instituto Español de la Resiliencia. Entrevista en <https://www.youtube.com/watch?v=DQ--AglmJVI> Recuperada el 15 de enero de 2015.
- Tierno, B. (2009). *Poderosa Mente*. Madrid: Planeta.
- Werner, E. (1989). "High-risk children in Young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years". *American journal of Orthopsychiatry*, vol 23 (4), pp. 45-60.

