

# RESILIENCIA

---

A pesar de ser un término muy de moda y presente en el campo social, como en formaciones, talleres o charlas, al hablar de resiliencia nos encontramos ante la dificultad idiomática de entender el verdadero sentido de la palabra, se genera la dificultad de dotar de significado a una palabra extraña para la gran mayoría de personas profanas en la materia e incluso el contenido o conceptualización del propio término, ya que no todos los autores coinciden en la definición de Resiliencia.

Para empezar, nos costaría entender la resiliencia como un valor, al igual que lo haríamos con la solidaridad o el perdón, ambos dos presentes en la cultura occidental de influencia cristiana y reconocidos por cualquier persona nacida y educada en este medio. En cuanto a la resiliencia, sería más fácil de entender como una capacidad, un proceso o un resultado.

El psicólogo Stefan Vanistendael es una de las personas que más ha explorado al respecto. Él mismo es quien plantea la dificultad de la conceptualización del término y quien sugiere tres niveles de comprensión o definición.

Empieza por asegurar que *la realidad de la resiliencia es muy real* y que es muy reconocible por personas de muchos lugares del mundo a pesar de carecer de una palabra para nombrarla en sus respectivas lenguas. Al ser el inglés un idioma que poseía de un término para la expresión de esta idea, explica que las primeras búsquedas al respecto se hayan producido en Inglaterra y Estados Unidos y se haya exportado e internacionalizado este anglicismo, utilizado por primera vez por el psicoanalista John Bowlby, quien lo tomó prestado de la Física, entendido como la facultad de un material para deformarse y recuperar su estructura original, o para soportar grandes sobrecargas sin fracturarse.

En segundo lugar, asegura que se tiende a dar una definición pragmática y sin pretensiones para lo cual extraemos la siguiente idea de Resiliencia de una de sus conversaciones: “la resiliencia puede ser una capacidad - muy real pero no visible todavía- para superar los problemas y construir una vida”.<sup>1</sup> En esta corta frase o definición se habla de *capacidad* al mismo tiempo en que se emplean los verbos superar y construir, lo que nos lleva inevitablemente a pensar en *proceso* y el hecho de la construcción en *resultado*, es decir, los tres términos a los que hacen referencia diferentes autores a la hora de definir la resiliencia según Vilar y Pont<sup>2</sup>.

Otro matiz importante de esta definición es el que se extrae de la idea de que la capacidad de resiliencia *no tenga que ser visible todavía*, es decir, que este latente. Esto último contradiría la idea de que no se pueda hablar de resiliencia en tanto que no exista un trauma o un problema grave, lo que contribuiría a pensar que hay una predisposición de la persona humana a serlo, que sin ser un factor genético cómo tal, es algo frecuente ser resiliente, con un porcentaje de respuesta resiliente de entre un

---

<sup>1</sup> Jesús Vilar, Elisenda Pont: **Reflexiones en torno a la resiliencia**. Una conversación con Stefan Vanistendael. Educación Social, núm. 43, p93-103

<sup>2</sup> idem

30% y 50% según Gonzalo Hervás, profesor de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid quien defiende que se puede aprender a serlo aunque no todo el mundo pueda.<sup>3</sup>

En este punto de definición pragmática infinidad de artículos sobre resiliencia explican la metáfora de los juncos citando a profesores de diferentes universidades. Según este ejemplo cuando el caudal de un río sube abundantemente, los juncos que están en ese río se doblan, sin llegar a romperse, y luego vuelven a su posición inicial cuando las aguas recuperan su nivel habitual. Esta metáfora genera la comprensión inmediata de la realidad de la resiliencia a la que Vanistendael hace referencia en primer lugar y humaniza la descripción puramente científica de la física.

En tercer lugar estaría la construcción de una sabiduría y habilidad sobre resiliencia en base a las citadas definiciones pragmáticas y basadas en las investigaciones y experiencias de vida. El propio Vanistendael cita palabras del doctor Wolfgang Edelstein, investigador de psicología en el instituto de Max Planck de Berlín: «Para la resiliencia debemos construir una sabiduría que integre la ciencia». Las historias de vida resultan probablemente la mejor fuente de informaciones sobre la resiliencia.

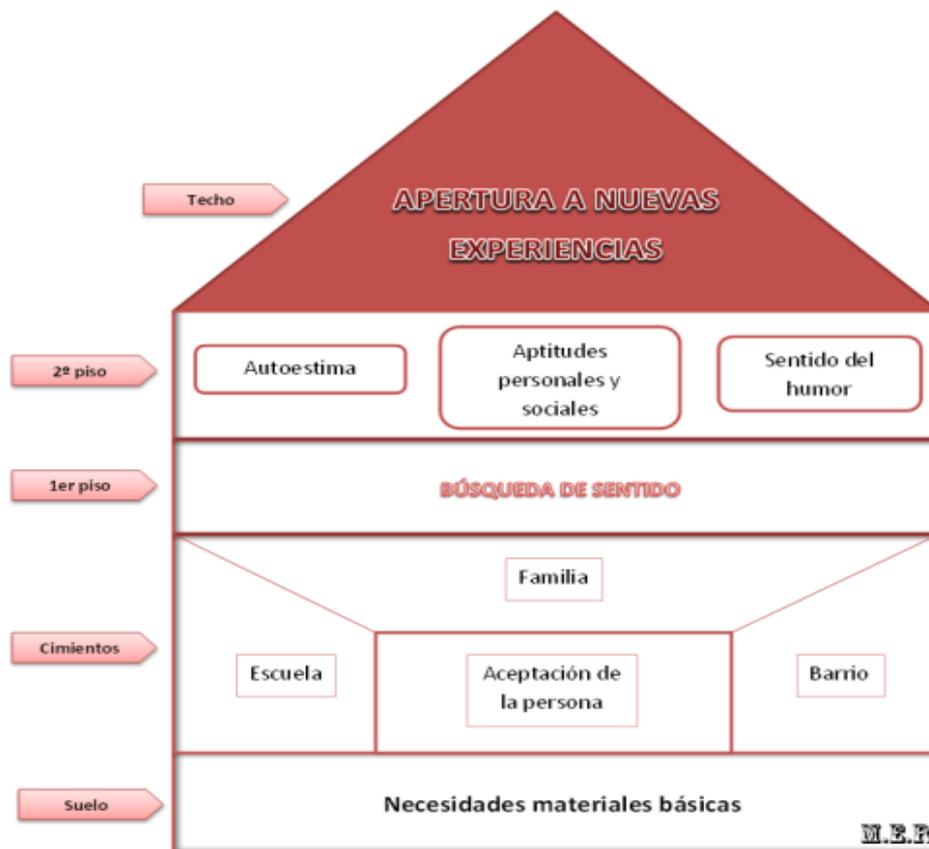
Son esas historias de vida quienes además de proporcionar fuentes, clarifican al igual que la metáfora de los juncos y ejemplifican, el concepto de resiliencia y nos hacen hablar de personas resilientes, ejemplos de personas con una habilidad para desarrollar conductas positivas a pesar de las dificultades sufridas, en muchos casos conocidas por el público en general por su influencia social o mediática tales como Nelson Mandela, Maria de Villota, o Christopher Reeve.

### **La construcción de la Resiliencia**

La definición que anteriormente extraíamos de Stefan Vanistendael, contenía las ideas de capacidad, proceso y construcción. La parte más pragmática de la definición incide en la capacidad, y retomar la idea de Hervás en la que defiende que puede aprenderse a ser resiliente nos lleva automáticamente a pensar en el proceso. El modelo con el que se explica este proceso o construcción es conocido como el modelo de la casita de Vanistendael.

---

<sup>3</sup> <http://www.lavanguardia.com/vida/20121120/54355244814/eres-resiliente.html>



El **suelo** son las necesidades materiales básicas (vivienda, alimento, ropa...) Son los mínimos sin los cuáles no se puede avanzar, las **necesidades materiales de base**.

Los **cimientos** responden a la confianza adquirida a través de las experiencias vividas con las personas más cercanas: familia, amigos... sentirse aceptado, comprendido. Hace referencia al **vínculo fuerte y constructivo con al menos una persona**.

En el **primer piso** se encuentra la necesidad de dotar de sentido a lo que nos ocurre, "para qué" nos ocurren las cosas. **Capacidad de descubrirle un sentido a la vida**. (Esto puede estar vinculado, por ejemplo, con una fe religiosa, con un compromiso político o humanitario.)

En el **segundo piso** se sitúan aquellos otros elementos como las **aptitudes personales y sociales, autoestima, e incluso el sentido del humor**.

**En el techo** reside la apertura a las nuevas experiencias. A incorporar elementos nuevos que ayuden en la construcción de la resiliencia. (Una gran habitación es dejada abierta para las **nuevas experiencias a descubrir**).

*"Una casa, como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejoras pertinentes. Las distintas habitaciones se comunican con escaleras y puertas,*

*lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entretrejididos.”<sup>4</sup>*

Esta comparativa nos permite ver la correlación entre la construcción de la capacidad psicológica de la persona y de la casa. En ambos casos se trata de un elemento único, es decir, sin la totalidad de las partes no hay casa o no hay persona, es una construcción en tanto que es la suma de diferentes factores pero que a falta de la construcción de uno de ellos el elemento deja de serlo. Por otro lado introduce la idea de “las reparaciones”. La solidez de cada una de las partes ayudará a la contención de las demás ante los azotes de elementos externos, que habrá que reparar o mejorar en función de la propia solidez de la construcción o de la fuerza del azote exterior.

El profesor Friedrich Loesel en un debate sobre resiliencia respondió que lo más importante de la resiliencia es que nos incita a buscar una esperanza realista<sup>5</sup>. Esa esperanza es la que se vislumbra en las dimensiones que Vaninstendael otorga a la resiliencia al hablar de Anna Frank y analizar su cautiverio. Según el psicólogo belga, la resiliencia tiene una dimensión de resistencia en la que la persona protege su integridad humana en condiciones muy inhumanas pero una segunda de reconstrucción de la vida, ejemplificada en como la que la joven continúa como puede con sus circunstancias y hace proyectos para el final de la guerra. Es ahí donde se percibe ese ejemplo de esperanza presente en muchas de las historias de vida. Finalmente menciona una tercera dimensión excepcional en el que algunas personas consiguen transformar un problema de partida en un triunfo como es el caso de algunos artistas o personas que habiendo padecido una fuerte enfermedad llegan a salir fortalecidos de la misma.

Como conclusión al significado y valor de la resiliencia desde el marco de la memoria histórica acerca la definición que Rutter<sup>6</sup>, desde una perspectiva más cercana a las ciencias sociales y no tan puramente psicológica, da en 1993, como la capacidad de las personas para desarrollarse psicológicamente sanas y exitosas, a pesar de estar expuestas a situaciones adversas que amenazan su integridad.

Desde este acercamiento resulta mucho más asequible la extracción de indicadores resilientes en las historia de vida de las personas que sufrieron la vulneración de los derechos fundamentales y humanos en la España comprendida entre 1936 y 1975.

---

<sup>4</sup> <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/03/31/la-casita-de-vanistendael/>

<sup>5</sup> Madariaga José María (2014) “Nuevas miradas sobre la resiliencia” Editorial GEDISA.  
[https://books.google.fr/books?id=UCsIBQAAQBAJ&pg=PT51&lpg=PT51&dq=friedrich+loesel&source=bl&ots=IGOdpy64\\_a&sig=-Fu\\_bhpqUzepU3dAaIZI3\\_D5-wo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiFxyqj9v\\_QAhVpK8AKHQkwB2YQ6AEIRzAJ#v=onepage&q=friedrich%20oesel&f=false](https://books.google.fr/books?id=UCsIBQAAQBAJ&pg=PT51&lpg=PT51&dq=friedrich+loesel&source=bl&ots=IGOdpy64_a&sig=-Fu_bhpqUzepU3dAaIZI3_D5-wo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiFxyqj9v_QAhVpK8AKHQkwB2YQ6AEIRzAJ#v=onepage&q=friedrich%20oesel&f=false)

<sup>6</sup> [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272010000100002](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272010000100002)

## BIBLIOGRAFÍA

---

- Madariaga José María (2014) “Nuevas miradas sobre la resiliencia” Editorial GEDISA.
- VVAA: Jesús Vilar, Elisenda Pont: **Reflexiones en torno a la resiliencia**. Una conversación con Stefan Vanistendael. Educación Social, núm. 43, p93-103
- Wikipedia
- <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/03/31/la-casita-de-vanistendael/>
- <http://www.lavanguardia.com/vida/20121120/54355244814/eres-resiliente.html>