

RESILIENCIA

La **RESILIENCIA** es la capacidad de una persona o grupo social para soportar crisis y adversidades y poder recobrase. De un evento estresante o de una experiencia negativa se puede salir herido, pero también puede transformarse en el aprendizaje de una herramienta constructiva que servirá para desplegar conductas favorables frente a otras dificultades que la vida presente.

Concepto tomado de la mecánica, la Resiliencia es la capacidad de los cuerpos, frente a fuerzas externas que tienden a distorsionar su forma, de volver a la forma inicial pero mejorada debido a su elasticidad o flexibilidad para recuperarla.

Actualmente la utilización del concepto de resiliencia en la práctica posee amplia difusión en el trabajo social, laboral, familiar y clínico en el mundo entero. En este concepto identificamos dos elementos importantes: la **resistencia o capacidad** de proteger su propia integridad frente a los efectos estresores negativos y la **elasticidad o flexibilidad** para proseguir el desarrollo de los procesos constructivos.

Todos los seres humanos tenemos un potencial para desarrollarnos, fuerzas internas que nos permiten superar las diferentes situaciones que la vida nos va presentando y que van constituyendo nuestro aprendizaje y crecimiento.. Pero no todos tenemos plena conciencia de ello y flaqueamos ante la dificultad situándonos en un lugar de resistencia y vulnerabilidad.

Si podemos tener conciencia de ello y creativamente desarrollamos la capacidad de hacer uso del segundo elemento (elasticidad y flexibilidad) facilitaremos nuestro camino.

Asimismo, la Resiliencia posee dos componentes: resistencia a la destrucción y capacidad de construir,

Como decimos, esta cualidad reside en cada individuo y como un individuo se enriquece con la alteridad, ésta se potencia y fortalece atendiendo los procesos interactivos. Es decir, si podemos relacionarnos de manera constructiva con los otros, facilitamos por un lado la defensa hacia la autodestrucción y por el otro ayudamos a una co-construcción positiva en los diferentes ámbitos en donde interactuemos.

La resiliencia relacional se construye con un conjunto de creencias y narrativas compartidas que fomentan sentimientos de coherencia, colaboración, eficacia y confianza, esenciales para superar y dominar los problemas. Desarrollamos una

autoconstrucción y una co-construcción facilitadoras de nuestro bien-estar en el mundo

Tanto el crecimiento del individuo como el de cualquier grupo en que esté inmerso pueden alcanzarse a través de la colaboración interactiva ante la adversidad.

Por supuesto la resiliencia es enormemente dependiente de factores personales constituidos muy precozmente y arraigados en los estratos más profundos del temperamento, el carácter y la personalidad. Pero también apostamos al re-aprendizaje de conductas auto-limitantes para poder transformarlas en proactivas en cualquier ámbito en que estemos.

Raquel Finkelstein
Counselor