The background features a light blue gradient. On the left side, there is a stylized map of Mexico composed of various colored shapes. Overlaid on this and the rest of the page are numerous overlapping circles in a variety of colors including yellow, orange, red, purple, blue, and green. Some circles are semi-transparent, creating a layered effect.

RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Profra. Amparo Escamilla Hernández

Abril de 2021

Zona Escolar J236

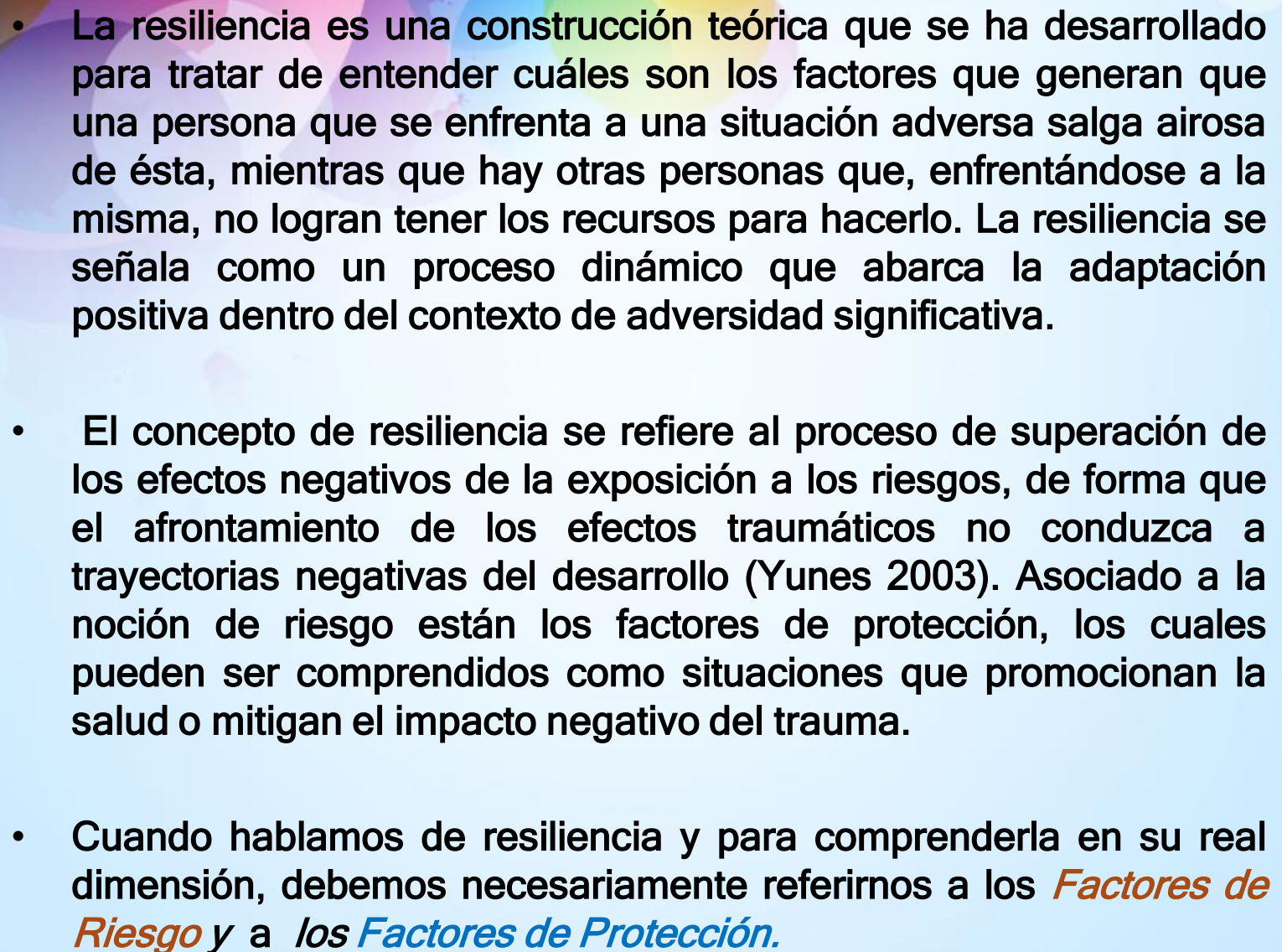
Algunas definiciones de resiliencia


Proceso de lidiar con acontecimientos vitales, disociadores, estresantes o amenazadores de un modo que, proporciona al individuo destrezas protectoras y defensivas adicionales previas a la disociación resultante del acontecimiento (Richardson 1990).

Proceso de autoencauzarse y crecer. (Higgins 1994)

Capacidad de sobreponerse, de soportar penas y enmendarse a uno mismo (Wolin y Wolin 1993)

Capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencias sociales, académicas, vocacionales pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy (Henderson y Milstein).

- 
- La resiliencia es una construcción teórica que se ha desarrollado para tratar de entender cuáles son los factores que generan que una persona que se enfrenta a una situación adversa salga airoso de ésta, mientras que hay otras personas que, enfrentándose a la misma, no logran tener los recursos para hacerlo. La resiliencia se señala como un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de adversidad significativa.
 - El concepto de resiliencia se refiere al proceso de superación de los efectos negativos de la exposición a los riesgos, de forma que el afrontamiento de los efectos traumáticos no conduzca a trayectorias negativas del desarrollo (Yunes 2003). Asociado a la noción de riesgo están los factores de protección, los cuales pueden ser comprendidos como situaciones que promocionan la salud o mitigan el impacto negativo del trauma.
 - Cuando hablamos de resiliencia y para comprenderla en su real dimensión, debemos necesariamente referirnos a los *Factores de Riesgo* y a *los Factores de Protección*.



Los **factores de riesgo** se refieren a los hechos negativos de vida que, cuando se presentan, aumentan la probabilidad de que el individuo presente problemas físicos, sociales o emocionales. La **vulnerabilidad** se caracteriza por la posibilidad de respuestas desadaptadas que producen resultados negativos para el desarrollo psicológico de las personas en riesgo y ocurre sólo si hay conflicto, sin él no tienen ningún efecto.

Los **factores de protección** reducen el impacto de los riesgos, son *factores individuales* (autoestima positiva, autocontrol, autonomía, temperamento cordial y flexible y competencia social, y *factores del entorno* (relaciones interpersonales afectuosas con adultos significativos y amistades, soporte social y comunitario).

★ ★ Teniendo en cuenta y conociendo cuáles son los
★ **Factores de Riesgo o de vulnerabilidad,**
★ estamos en mejores condiciones para expandir
★ los **de Protección.**

Basado en la noción de que el riesgo y resiliencia forman un continuo o pueden variar en grados, Palmer (1997), describió cuatro tipos de resiliencia:

Supervivencia anómica

- que se refiere a las personas y familias que están en un continuo estado de disrupción y caos,

Resiliencia regenerativa,

- que incluye intentos incompletos de desarrollar competencias o mecanismos constructivos de afrontamiento,

Resiliencia adaptativa

- se refiere a periodos relativamente mantenidos de uso de competencias y estrategias de afrontamiento, y

Resiliencia floreciente,

- significa que existe un uso extensivo de conductas efectivas y estrategias de enfrentamiento.

Características de los factores de la Resiliencia
De acuerdo al modelo **Yo Tengo, Yo Soy, Yo Estoy** y **Yo Puedo** (Grotberg, 1995), las características de los factores componentes de la Resiliencia son:

Yo tengo a mi alrededor personas	<ul style="list-style-type: none">-- que me quieren incondicionalmente y en quienes confío.- me ponen límites.- me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.- ayudan cuando estoy en peligro o enfermo.- que desean que aprenda a desenvolverme solo.
Yo Soy	<ul style="list-style-type: none">-- una persona por la que otros sienten aprecio y amor.- feliz cuando hago algo bueno para los demás.- respetuoso de mí mismo y de los demás prójimos.
Yo Estoy	<ul style="list-style-type: none">- dispuesto a responsabilizarme de mis actos.- seguro que todo saldrá bien.
Yo Puedo	<ul style="list-style-type: none">-- hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.- buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.- encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Los siete pilares de la Resiliencia:

En sus estudios Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de “mandala de la Resiliencia”, para desarrollar la noción de los 7 pilares de la Resiliencia, que designan aquellos atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes. Estos son:

1

La introspección Es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.

2

La independencia Se refleja en conductas tales como no involucrarse, “no enganchar” en situaciones conflictivas.

3

La capacidad de interacción: Esta capacidad está presente en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.

4

La capacidad de iniciativa Aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y en realizar actividades extra-escolares, como trabajos voluntarios, comunitarios y hobbies.

5


La creatividad: Esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.

6

La ideología personal En la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad.

7

El sentido del humor Contribuye al sostén de las identificaciones grupales.

- 
- En general, la resiliencia forma parte del repertorio básico de recursos que traemos al mundo todos los seres humanos, constituyendo un rasgo de la función adaptativa, y se expresa en la posibilidad que tienen los niños y adolescentes de construir diversas rutas hacia un desarrollo emocionalmente saludable, en medio de circunstancias de riesgo, disímiles y desafiantes.
 - Se puede considerar que, a consecuencia de la continua interacción entre el niño y su entorno, y sobre todo cuando las exigencias cotidianas de la vida familiar, escolar y social son demasiado grandes, mal definidas o inconsistentes, pudieran convertirse en factores importantes que exijan de una mejor adaptación del niño a su ambiente; y que mientras para algunos sea una tarea relativamente sencilla y sean más resistentes (Bensabat, 1994), para otros les resulte difícil adaptarse a ella.

El estudio de la resiliencia se ocupa de identificar cómo la gente supera la adversidad y el dolor; mientras traumas y tragedias llegan, se ha demostrado que las personas, sin embargo, se benefician con ellas:

primer beneficio

- es que el ponerse a la altura del desafío revela las habilidades escondidas, y apreciar esas habilidades cambia el concepto de sí mismo.

segundo beneficio

- es el de fortalecer las relaciones interpersonales, y

tercer beneficio


- es que el trauma cambia las prioridades y la filosofía tanto hacia el presente como hacia las personas.

Con esto no se quiere decir que se debe celebrar el sufrimiento, sino más bien, se pretende establecer la proposición de que el sufrimiento no siempre es malo del todo para las personas, generalmente hay algo bueno mezclado con lo malo, y aquellos que lo identifican podrán ser más resilientes.

Resiliencia en niños y adolescentes

- En México se han desarrollado esfuerzos tanto gubernamentales como de instituciones civiles para ofrecer servicios de salud, los cuales en el caso de los niños van orientados a la vacunación y suplementos alimenticios. Sin embargo, la extensión de la cobertura en materia de asistencia social para la infancia, adolescencia y tercera edad, es cada vez más insuficiente.

- Asociados a la pobreza, el análisis de causa de muerte de los últimos años, indica que, si bien algunos padecimientos se han logrado controlar con el uso de una vacuna, o un medicamento, las enfermedades que han pasado a ser las primeras causas de muerte involucran en gran medida al comportamiento humano, ya sea individual, familiar o colectivo.

- 
- Los indicadores de conducta patológicos más frecuentes en niños y adolescentes son: adicciones, violencia, depresión, trastornos en la conducta alimentaria, ansiedad, angustia, estrés, déficit de atención, conductas de trasgresión y evasión, embarazos precoces, suicidio, entre otros, ante lo cual se puede considerar la **prevención** como la solución más viable.

- Se tiene la concepción de que la infancia y adolescencia son estadios del desarrollo inmaduro, incompleto y frágil. Sin embargo, desde la **resiliencia** es posible hacer una redefinición del rol de los niños y adolescentes como seres con capacidad para interactuar con el ambiente, es decir, para impactarse sin lugar a dudas, pero sobre todo para modificarlo demostrando facultades de adaptación positiva. En este caso, dejan de ser sujetos pasivos-beneficiarios que reciben información; para ser reconocidos como actores de su propio desarrollo.

Cómo son un niño y adolescente resilientes

Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1996) señalan que poseen las siguientes características:

- a) Mayor coeficiente intelectual y habilidades de resolución de problemas.
- b) Mejores estilos de enfrentamiento.
- c) Motivación al logro (mayor autoeficacia).
- d) Autonomía, autoestima y locus de control interno.
- e) Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales.
- f) Voluntad y capacidad de planificación.
- g) Sentido del humor positivo.


Bernard (1991), los identifica como individuos Socialmente competentes, poseedores de habilidades para la vida tales como: el pensamiento crítico, la capacidad de resolver problemas y de tomar la iniciativa, firmes en sus propósitos y con una visión positiva de su propio futuro, intereses especiales, metas y motivación para salir adelante en la escuela y en la vida.

Lösel, Bliessener y Kferl (1989), agregan otros atributos y son: mayor tendencia al acercamiento, menor tendencia a sentimientos de desesperanza, menor tendencia a la evitación de los problemas y menor tendencia al fatalismo

Además, se ha observado que Las personas resilientes cuentan con algún vínculo familiar estrecho y significativo, la existencia de amigos, vecinos, maestros, etc. en quienes los niños y jóvenes realmente confían (González Arratia, 2007).

La resiliencia se puede promover:

En el manejo de la situación	Ayudar a tomar conciencia de la situación mediante el manejo y superación de la experiencia. Ayudar a darle la verdadera dimensión de las cosas, el reconocimiento de limitaciones, el autocontrol y propiciar el buen humor.
En la superación de la experiencia	Ayudar a elaborar las pérdidas afectivas, cambios en el rol social. Potencializar la capacidad de hablar, pedir ayuda y la búsqueda de independencia. Promover la participación activa en los programas comunitarios. Promover una filosofía de vida positiva
A nivel individual	Potencializar recursos psicológicos como son: autoestima, autoeficacia, estilos de enfrentamiento y encontrar sentido y propósito de vida.

The background of the slide is a light blue gradient. In the upper left corner, there is a cluster of overlapping, semi-transparent circles in various colors including orange, green, purple, pink, and blue. A faint, stylized map of South America is visible in the background, with some of the circles overlapping it. The text is contained within a rectangular box with a thin black border and a light orange background.

Es posible considerar la tendencia en la promoción de conductas saludables desde el entorno escolar, por tal motivo surge el modelo de escuelas promotoras de salud (Cardozo, 2005), al considerar la prevención de situaciones de riesgo en el ámbito escolar, fundamentales para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños y adolescentes e incrementando los factores que fortalecen la resiliencia,

La resiliencia desde la escuela

- Trabajar la autoestima
- Alfabetizar emocionalmente
- Reflexionar continuamente sobre las acciones que se van implementando
 - Trabajar con el “otro” significativo.

QUIÉNES:

Los adultos que despiertan todo el potencial en los niños, entre ambos se crea un vínculo fuerte y de confianza, los docentes se pueden transformar en “otros” y ayudar a encontrar un sentido a la vida.

CÓMO:

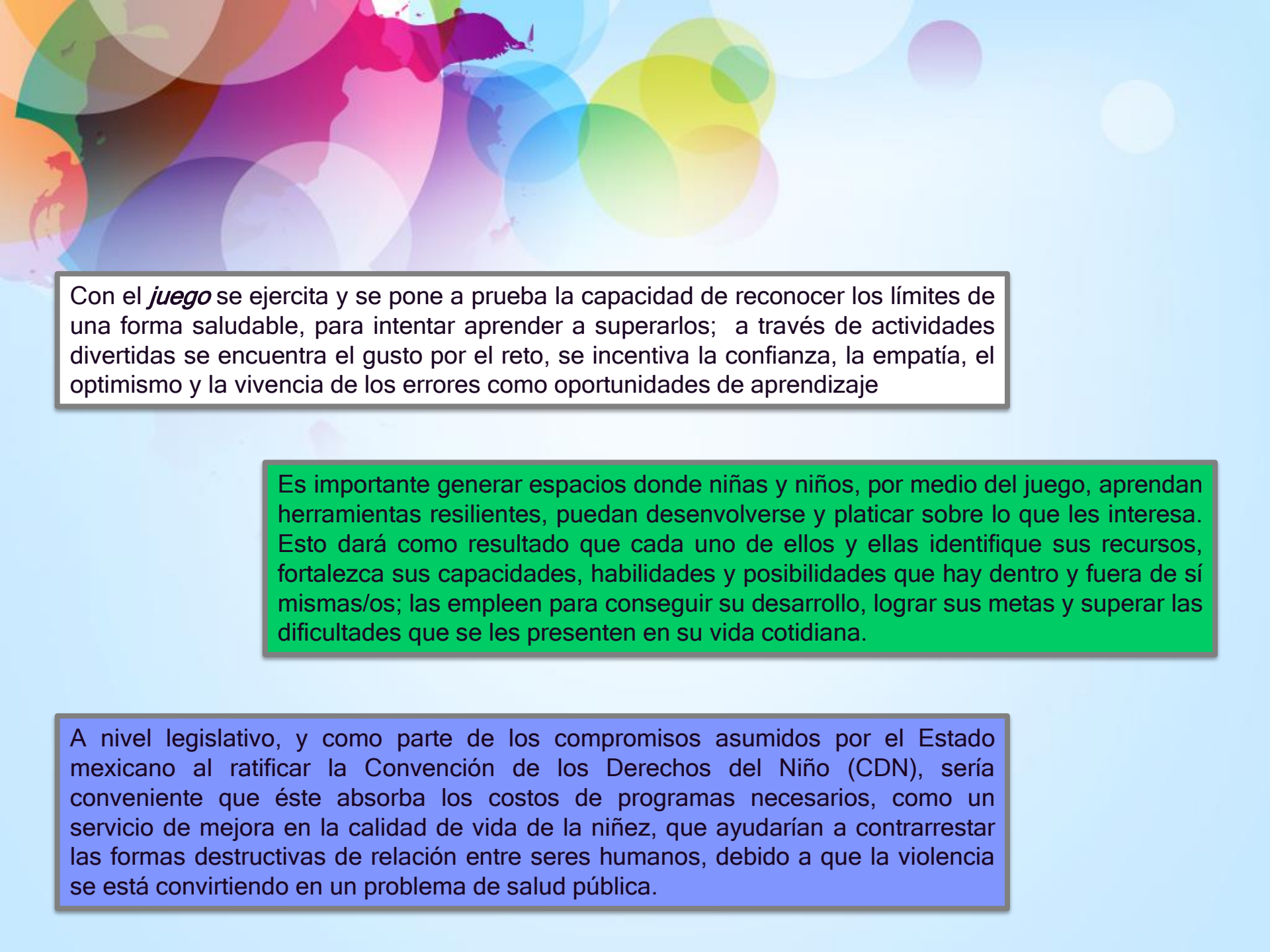
Poniendo énfasis en la prevención: hay problemas que se pueden evitar, las familias deben recibir un mensaje claro, sin agresión, recordándoles la importancia de su participación en la educación de sus hijos.

EL JUEGO: MECANISMO PROTECTOR DE LA RESILIENCIA

La violencia ha jugado un papel protagónico a lo largo de la humanidad, desde una forma tan clara y evidente como la guerra -pasando por tortura, asesinatos, desapariciones y delitos de diversa índole-: hasta las más sutiles como el lenguaje, que con su fuerza simbólica, condena, discrimina o invisibiliza al individuo o a grupos de personas (Torres, 2004).

Las niñas y niños están creciendo y desarrollándose en este contexto; consideran la violencia como algo normal, no obstante normalizarla va en detrimento de su desarrollo. Es por ello que como una alternativa para mitigar esta situación, se propone trabajar el concepto de resiliencia con niñas y niños que se encuentran en condiciones no violentas, considerando su entorno social, con el objetivo de conocer su proceder ante escenarios adversos.

La violencia es recreada a partir del entorno social, lo cual se convierte en una adversidad para cualquier persona, sobre todo para la niñez que se encuentra en un proceso de desarrollo y que, bajo estos contextos, normaliza e incorpora la violencia a su forma de vida..



Con el *juego* se ejercita y se pone a prueba la capacidad de reconocer los límites de una forma saludable, para intentar aprender a superarlos; a través de actividades divertidas se encuentra el gusto por el reto, se incentiva la confianza, la empatía, el optimismo y la vivencia de los errores como oportunidades de aprendizaje

Es importante generar espacios donde niñas y niños, por medio del juego, aprendan herramientas resilientes, puedan desenvolverse y platicar sobre lo que les interesa. Esto dará como resultado que cada uno de ellos y ellas identifique sus recursos, fortalezca sus capacidades, habilidades y posibilidades que hay dentro y fuera de sí mismas/os; las empleen para conseguir su desarrollo, lograr sus metas y superar las dificultades que se les presenten en su vida cotidiana.

A nivel legislativo, y como parte de los compromisos asumidos por el Estado mexicano al ratificar la Convención de los Derechos del Niño (CDN), sería conveniente que éste absorba los costos de programas necesarios, como un servicio de mejora en la calidad de vida de la niñez, que ayudarían a contrarrestar las formas destructivas de relación entre seres humanos, debido a que la violencia se está convirtiendo en un problema de salud pública.

Además es una actividad inherentemente placentera y sin un propósito aparente, que es un fin en sí mismo y que refuerza los músculos y las habilidades sociales, que nos proporcionan un estado de equilibrio y serenidad.



ofrece a los niños la oportunidad de desarrollar características que se asocian con niveles de resiliencia, pues a través de él están construyendo una identidad -quién soy - lo que saben y están identificando sus miedos y alegrías, Los abordajes que incluyen el juego apoyan el desarrollo de su resiliencia pues les brinda oportunidades de desarrollar autonomía, la capacidad de actuar y el poder hacer una pausa ante circunstancias estresantes



promueve elementos de un entorno protector, por ejemplo, relaciones interpersonales en los que se preocupan por los demás, apoyan a otros, amistad, conexión con adultos competentes, seguridad, armonía, logro de objetivos, experiencias positivas.

El juego:

BIBLIOGRAFÍA:

González Arratia López Fuentes Norma Ivonne. *Ciencias humanas y de la conducta*. Facultad de ciencias humanas y de la conducta UAEMéx. México 2008 pp. 247-253

González Arratia López Fuentes Norma Ivonne. *Psicología Iberoamericana. Resiliencia en niños*. Vol 15 No. 2 México 2007. pp 37-50

Rodríguez González Edna Fabiola. Aprendiendo resiliencia a través del juego. Revista Rayuela. P. 34-38

Ramírez, Edgar. *¿Cómo ser resiliente?: Juega*. Artículo. En Neurociencias Resiliencia

Eleonora García Quiroga, Claribel Morales de Barbenza. . *Los siete pilares de la reiliencia*. Universidad Nacional de San Luis, Argentina 2014. Instituto Salamanca. Revisado en: Institutosalamanca.com/blogresiliencia