



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

Subsecretaría de Educación Básica  
Dirección General de Educación Preescolar  
Subdirección Regional de Educación Básica  
Tejupilco

**Ideas centrales del video:**  
***Resiliencia. El dolor es inevitable, el sufrimiento es  
opcional.***

**Boris Cyrulnik**

**Autora: Flor de María Martínez Aguilar**

**San Antonio del Rosario, Tlatlaya, Edo. de México, abril de 2021**



# Presentación

## ¿Qué es Resiliencia?:

El concepto de resiliencia se vincula con la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas y adaptarse enseguida de experimentar alguna situación inusual e inesperada. Implica volver a la normalidad, con una actitud fortalecida a pesar de todo lo difícil que se haya tenido que afrontar. fin de pensar en un mejor futuro.

El término de Resiliencia proviene del verbo en latín *resilio*, *resilire*, que significa "saltar hacia atrás, rebotar".

La resiliencia se asocia a la aptitud que integran y manifiestan algunos individuos y que les caracteriza por su actitud para la superación de una adversidad y de excesivo estrés, con la finalidad de resignificar el futuro de sus vidas.

Sin embargo, no todas las personas poseen esta característica, que nada tienen que ver con la genética, o quizá, como lo plantea el Dr. Boris Cyrulnik, tendría un mínimo de influencia.

La mayoría de las veces, esta habilidad es desconocida por el individuo y llega a descubrirla cuando se encuentra en medio de una situación difícil, la cual llega a superar en función de poner en juego su capacidad de ser resiliente y sobreponerse al dolor y al sufrimiento.

Por lo tanto, puede considerarse como resiliente a aquella persona que, en medio de una situación difícil/adversa, mantiene una postura asertiva, se sobrepone y transforma su dolor y sufrimiento en una virtud o fortaleza, por ejemplo: cuando padece una enfermedad, ante la pérdida de un ser querido, la pérdida de cualquier parte de su cuerpo, perder sus bienes y quedar en bancarrota, entre otras.

Otros sinónimos que se pueden aplicar para comprender la palabra resiliencia son: fortaleza, invulnerabilidad y resistencia.





### **Acerca del video:**

Es uno de los tantos videos que la Asociación "Aprendamos Juntos", de BBV sin fines de lucro, pone a disposición de padres de familia y docentes, con la finalidad de aportar y apoyar a la educación de sus hijos para mejorar sus vidas y mejorar la sociedad en general, a partir una transformación sustentada en la educación.

El video en particular, es una entrevista realizada por la Psicologa Violeta Esteban Pons al Dr. Boris Cyrulnik, el 10 de diciembre de 2018, para "El Pais, El periódico global" (que es un diario español de información general y con una influencia y difusión significativa a nivel internacional).





## Boris Cyrulnik.



Es un neuropsiquiatra y etólogo francés nacido en Burdeos el 26 de julio de 1937. Sus particulares condiciones de vida le llevan a investigar sobre la resiliencia. En un medio declaraba sobre la pandemia del COVID-19: «Después de una catástrofe, siempre hay una revolución».

*Su vida es la historia de una redención: nació en Burdeos en el seno de una familia judía emigrada de Ucrania, y con sólo cinco años contempló cómo sus padres eran deportados y asesinados en un campo de concentración. "No es fácil para un niño saber que le han condenado a muerte", recuerda ahora sin aparente amargura. Él logró escapar y comenzar una vida nómada que le arrastró por orfelinatos y centros de acogida. Era el típico caso perdido, un patito feo condenado a llegar a la edad adulta convertido en un maltratador, un delincuente o un tarado.*

*Pero no fue así. Cyrulnik conoció a unos vecinos que le descubrieron el lado afable de la vida, le trataron como a una persona y le animaron a estudiar psiquiatría. Hoy es feliz, adora a la familia que ha formado y se ha convertido en uno de los analistas del comportamiento humano más importantes del mundo. Él mismo encarna un ejemplo perfecto del tipo de lucha que defiende en su libro, bajo el término de resiliencia. El Diccionario de la Real Academia Española define este término de origen latino como "la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe", pero para Cyrulnik significa mucho más: "la capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y, sin quedar marcado de por vida, ser feliz".*

Fuente de información: <https://www.muyinteresante.es/historico/articulo/boris-cyrulnik>





**BORIS  
CYRULNIK**

Link de imagen: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ce/Boris\\_Cyrulnik\\_-\\_2011-11-01\\_-\\_cropped.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ce/Boris_Cyrulnik_-_2011-11-01_-_cropped.jpg)



Ideas Principales del video: Entrevista con Boris Cyrunik

<https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY>



**Concepto de Resiliencia:**

Es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma

**Condiciones que la permiten:**

- La segurización
  - La recuperación
- Las relaciones
  - La cultura

**Características de una persona resiliente:**

- Depende de la manera en que se construye la personalidad y del entorno en que se desarrolla.
- Es importante que desde el nacimiento, reciba improntas emocionales (estímulos en ciertas etapas del desarrollo para la supervivencia y facilitar el aprendizaje
- Influye el comportamiento antes y después de un trauma (actitud que toma ante ello, de acuerdo a lo que ha fortalecido en la infancia)

**¿Cómo ayudar a un niño a ser resiliente?**

Transmitirle seguridad y darle seguridad también a su madre, desde el embarazo, para que ella transmita seguridad al bebé. Proporcionar un entorno seguro, sobre todo por la madre, el padre, la familia nuclear y extensa, el colegio



## Ideas Principales del video: Entrevista con Boris Cyrunik



### ¿Qué factores hacen vulnerable al menor?

La violencia intrafamiliar  
La precariedad social

### Segurización:

Se refiere a la seguridad y tiene relación con el apego en la familiaridad, como un vínculo fuerte o que fortalece la vida cotidiana del niño. Este se va entretejiendo a diario de manera asertiva, palabra a palabra con acciones favorables

### Características de una persona resiliente:

- Depende de la manera en que se construye la personalidad y del entorno en que se desarrolla.
- Es importante que desde el nacimiento, reciba improntas emocionales (estímulos en ciertas etapas del desarrollo para la supervivencia y facilitar el aprendizaje)
- Influye el comportamiento antes y después de un trauma (actitud que toma ante ello, de acuerdo a lo que ha fortalecido en la infancia)

### ¿Cómo ayudar a un niño a ser resiliente?

Transmitirle seguridad y darle seguridad también a su madre, desde el embarazo, para que ella transmita seguridad al bebé. Proporcionar un entorno seguro, sobre todo por la madre, el padre, la familia nuclear y extensa, el colegio





## Ideas Principales del video: Entrevista con Boris Cyrulnik



### ¿Cómo crear entornos seguros?

La palabra mágica es: RALETIZAR (hacer más lento un proceso para bien)

Implica realizar actividades agradables, divertidas; en pares, en familia, en grupo. Divertirse para aprender el arte de vivir, lo que implica dar seguridad a los niños/alumnos. Aprenden a jugar a aprender, como en la educación de Finlandia.

### ¿A qué edad se favorece?

La resiliencia está en marcha toda la vida, pero es fundamental en la infancia, ya que debe fortalecer la personalidad, el espíritu, la confianza en que todo va a estar bien. Todo puede ser un trauma en la vida, pero quien ha fortalecido su desarrollo para superar dificultades, está positivamente estimulado y logra ser resiliente

### Características de una persona resiliente:

- Depende de la manera en que se construye la personalidad y del entorno en que se desarrolla.
- Es importante que desde el nacimiento, reciba improntas emocionales (estímulos en ciertas etapas del desarrollo para la supervivencia y facilitar el aprendizaje)
- Influye el comportamiento antes y después de un trauma (actitud que toma ante ello, de acuerdo a lo que ha fortalecido en la infancia)

### ¿Cómo ayudar a un niño a ser resiliente?

Transmitirle seguridad y darle seguridad también a su madre, desde el embarazo, para que ella transmita seguridad al bebé. Proporcionar un entorno seguro, sobre todo por la madre, el padre, la familia nuclear y extensa, el colegio





## Ideas Principales del video: Entrevista con Boris Cyrulnik



### **¿Cómo superar un trauma?**

Evitando estar solo. Buscando el apoyo emocional de otra persona: ya sea un profesional, un amigo, un sacerdote, un familiar...que procure confianza y empatía.

Es necesario comprender lo que ha pasado: reflexionarlo, leer al respecto, consultar información, trabajar en lo sucedido y superarlo

### **¿Cómo afectan los traumas en el desarrollo cognitivo?**

Generan un bajo desempeño escolar, desinterés e incluso apatía por aprender, cuando no se tienen las herramientas emocionales para superar tragedias.

### **¿Cómo influyen las artes en la resiliencia?**

Definitivamente es un recurso favorable para la resiliencia. Son un beneficio que alienta y motiva las emociones hacia una experiencia creativa, que suple algunas carencias.

El arte es expresión de emociones, sentimientos y ayuda a liberar e incluso sanar.

### **Altruismo y resiliencia:**

Generalmente van de la mano. El primero es un mecanismo de defensa para combatir el dolor. Quien ha sufrido situaciones muy adversas, llega a ser altruista en la misma medida o incluso más.