

## RESILIENCIA

Revisión Bibliográfica

Autora: Elenita Trevizan

### **Á- Resumen**

El concepto de resiliencia, tomado de la física, es la capacidad de un material de volver a su forma anterior sin quebrarse. Dicho concepto es aplicado en las ciencias humanas para referirse a la capacidad impredecible que presentan algunos seres humanos de afrontar, superar e incluso salir fortalecidos y transformados, serias adversidades y ambientes insanos. Integra puntos de vista basados más en la promoción de la salud, que en la expectativa de enfermedad. No se refiere a un atributo personal y sí a una interacción entre el individuo y su entorno, familiar y comunitario. Propone una nueva forma de mirar a los seres humanos, buscando sus recursos y fortaleciéndolos a partir de lo que tienen y no de lo que perdieron.

### **Palabras claves**

Resiliencia - Salud – Promoción – Adversidad –Superación

“Quien tiene algo porque vivir,  
es capaz de soportar cualquier como”  
Nietzsche

## I. Introducción

En la memoria histórica de los pueblos del mundo, las catástrofes naturales, la geografía adversa, la esclavitud, el autoritarismo, la corrupción, la pobreza y la injusticia, la barbarie, la persecución, el terror, la tortura, las guerras, el desarraigo que rompe culturas y sueños de desarrollo colectivos, han estado presentes por siglos.

La adversidad histórica vuelve al individuo desconfiado, inseguro, con una autoestima muy baja y un superyo severo y crítico que paraliza; la autoridad, la represión social o económica y/o la sobreprotección parental, se han impuesto, y la tendencia a culpar a otros de lo que nos pasa, se ha vuelto una costumbre muy arraigada, con una visión microsociedad de la vida que afecta a nivel macrosociedad.

Sin embargo, hemos visto a esos pueblos levantarse, romper el círculo vicioso del sufrimiento permanente, el aislamiento, unirse para luchar por sus intereses comunes, por la reivindicación de sus capacidades de reconstrucción y su afán por perpetuarse y reconstruir su cultura.

La capacidad de resiliencia, tan antigua como la humanidad, fue la única forma de sobrevivir que tuvieron muchas personas y comunidades a lo largo de la historia, que fueron capaces de resistir frente a la destrucción, y aun así construir algo positivo. (1)

El concepto de resiliencia fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70 por el psiquiatra Michael Rutter, directamente inspirado en la física (capacidad de un metal, especialmente acero, de recobrar su forma original, sin quebrarse, después de haber sido sometido a altas presiones, choque o impacto). En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de "flexibilidad social" adaptativa.

Las investigaciones del etólogo Boris Cyrulnik, iban a trascender al conductivismo. Amplió el concepto de resiliencia observando a los sobrevivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños en situación de la calle.

“La resiliencia es más que resistir, es un aprendizaje de vida, cuando nos preguntamos “¿y ahora que voy hacer con mi herida?” invita a descubrir la parte sana de sí y a salir en busca de cualquier mano tendida. Se teje entonces la resiliencia. No es algo que hay que buscar solamente en el interior de la persona o en su entorno, sino entre ambos, porque anuda sin cesar un proceso íntimo con el proceso social” (2).

No supone un retorno a un estado anterior a la situación de adversidad, ya nada es lo mismo.

En el marco de investigaciones de epidemiología social se observó que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufrían enfermedades o padecimientos de algún tipo, sino que, por el contrario, había quienes superaban la situación y hasta surgían fortalecidos de ella. El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de E.

**RESILIENCIA. Revisión Bibliográfica**

**Autora: Elenita Trevizán**

E. Werner (1992 humanos). Werner siguió durante más de treinta años, hasta su vida adulta, a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que muchos lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes.

Primero se pensó en cuestiones genéticas (“niños invulnerables” se los llamó), pero la misma investigadora miró en la dirección adecuada. Se anotó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o no) que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados, y lo tuvieron. Eso hizo la diferencia.

Werner dice que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños desgraciados, comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. O sea que la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Las ciencias sociales utilizan el término resiliencia para describir fenómenos observados en personas que, a pesar de vivir en condiciones de adversidad, son capaces de desarrollar conductas que les permiten una buena calidad de vida.

## II. Concepto de resiliencia

El concepto de resiliencia surge del fracaso de las predicciones provenientes de los modelos de riesgo, pero las explicaciones o respuestas que aporta para dar cuenta de los resultados inesperados no pertenecen en general al ámbito de las ciencias naturales. La resiliencia toma la condición humana desde una óptica más amplia, francamente interdisciplinaria, que, necesaria y fundamentalmente, incluye aportes de las ciencias sociales, y particularmente de la psicología.

Históricamente, surgió como respuesta frente a una serie de hechos sorprendidos donde sujetos condenados a la enfermedad, de acuerdo con las expectativas de los modelos de riesgo, no confirmaban ese destino anunciado y accedían a situaciones de realización personal llamativas.

Reserva un lugar a aquello de lo humano que resulta impredecible, y que bajo la forma de una afortunada o creativa combinación de factores, sigue sorprendiendo.(3)

Integra puntos de vista basados más en la promoción de la salud que en la expectativa de la enfermedad.

La resiliencia reduce la intensidad del estrés y produce el decrecimiento de los signos emocionales negativos, como la ansiedad, la depresión y la ira, al tiempo que aumenta la curiosidad y promueve la salud mental y emocional. Por lo tanto, la resiliencia es efectiva no solo para enfrentar adversidades sino también para la promoción de la salud mental y emocional. (Chok Hiew y colegas, 2000)

Actúa como reforzadora de la resistencia al estrés aportando una menor susceptibilidad al mismo y disminuye la potencialidad de verse afectado por eventos negativos y algunos daños.

Señala la capacidad de enfrentar los estresores amortiguando su impacto y facilitando su recuperación.

Es la combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos, “desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanos”.

Implica un proceso que puede ser desarrollado y promovido. La noción de proceso permite entender la adaptación resiliente en función de la interacción dinámica entre múltiples factores de riesgo y factores resilientes, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, biográficos, socioeconómicos, sociales y/o culturales. La noción de proceso descarta definitivamente la concepción de resiliencia como un atributo personal e incorpora la idea de que la adaptación positiva no es solo tarea del niño, sino que la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad deben proveer recursos para que el niño pueda desarrollarse mas plenamente.

Las diferencias entre entender la resiliencia como un proceso o como un atributo de la personalidad son dos: una es que el atributo personal no se desarrolla sino que es inherente a algunos seres humanos; la otra es que no requiere de la presencia de la adversidad, que es uno de los elementos centrales del enfoque de la resiliencia.

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en si mismo y a su alrededor. Propone trabajar no sobre los factores de riesgo, sino sobre las capacidades para afrontarlas, poniendo en juego las fortalezas individuales. (Ojeda)

El proceso de adaptación resiliente no es responsabilidad única del individuo sino de la ecología que lo rodea.

El Modelo Triádico de la Resiliencia tiene en cuenta los atributos individuales, las características de la familia y de los sistemas sociales en que los individuos se hallan inmersos. (4)

Si cada individuo esta inmerso en un marco ecológico, entonces, para comprender mejor el proceso de resiliencia, es necesario considerar el ambiente y la cultura del individuo, al igual que las tareas específicas correspondientes a cada etapa del desarrollo. Esto significa que las definiciones de adversidad y de adaptación positiva provienen de investigaciones empíricas del grupo que participara en la intervención, más que de categorías exportadas de la psicología dominante.

El objetivo de la resiliencia es ayudar a los individuos y grupos no solo a enfrentar las adversidades, sino también a beneficiarse de las experiencias.

Si consideramos la ecología del ser humano como la fuente de recursos y posibilidades para un desarrollo sano, entonces la promoción de resiliencia pasa a ser una responsabilidad compartida entre profesionales de diferentes disciplinas, distintos niveles de influencia y distintas edades.

Es importante entender la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad y de responsabilidad social y política, ya que la resiliencia puede ser promovida con la participación de los padres, investigadores, personas que trabajan en el terreno implementando programas psicosociales, servicios sociales, los políticos y la comunidad.

De esta forma, la resiliencia permite una nueva epistemología del desarrollo humano, en tanto enfatiza el potencial humano, es específica de cada cultura y hace un llamado a la responsabilidad colectiva. Un enfoque en resiliencia permite que la promoción de la calidad de vida sea una labor colectiva y multidisciplinaria. Se trabaja desde lo que se tiene, no desde lo que falta.

Según E. Grotber el concepto de resiliencia es “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad”.

Señala que la construcción de un concepto actual y dinámico de la resiliencia exige la consideración de los siguientes puntos:

- La resiliencia esta ligada al desarrollo y el crecimiento humanos, incluyendo diferencias etarias y de género.
- Existen diferentes estrategias para promover los factores resilientes.
- El nivel socio económico y la resiliencia no están relacionados.
- Los factores de protección y de riesgo no se encuentran directamente relacionados con la resiliencia. La resiliencia puede ser medida.
- Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.
- La prevención y la promoción son conceptos relacionados con la resiliencia.
- La resiliencia es un proceso.

### **III: Resiliencia comunitaria**

Se trata de una concepción latinoamericana desarrollada teóricamente por E. Néstor Suárez Ojeda (2001), a partir de observar que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, muchas veces genera un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante. “Solo una sociedad madura para los conflictos, es una sociedad preparada para la paz” (Estaliso Zuleta)

La resiliencia comunitaria debe ser considerada como uno de los fundamentos nutrientes de la resiliencia familiar e individual.

#### Pilares de la resiliencia comunitaria:

1. Autoestima colectiva: orgullo por el lugar en que se vive. Satisfacción por la pertenencia implica reconocer que uno es parte de una sociedad y que comparte los valores que la inspiran. Aquellas ciudades o localidades en la que se observa una elevada autoestima colectiva tienen mayor capacidad de recuperación frente a la adversidad.
2. Identidad cultural: incorporación de costumbre, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones que se transforman en componentes inherentes al grupo otorgando al mismo un sentido de mismidad y pertenencia que le permite

**RESILIENCIA. Revisión Bibliográfica**

**Autora: Elenita Trevizán**

afrontar y elaborar las influencias de culturas invasoras. Aquellas poblaciones que han hecho un baluarte del respeto y la exaltación de sus culturas tradicionales han demostrado una mayor capacidad para recomponerse y renacer luego de numerosas adversidades.

3. Humor social: es una estrategia de ajuste que ayuda a la aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo. Muestra como la percepción de una situación puede reconfigurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento.
4. Honestidad estatal: implica la existencia de una conciencia grupal que condena la deshonestidad de los funcionarios y valoriza el honesto ejercicio de la función pública.

Cada comunidad posee un determinado perfil de resiliencia colectiva, en el que se combinan pilares y “antipilares”(corrupción, autoritarismo...). De esa combinación surge una resultante que permitiría hacer una estimación de la resiliencia de ese grupo.

#### **IV. Resiliencia Familiar**

Designa los procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional. El modo como la familia enfrente y maneje la experiencia disociadora, amortigüe el estrés, se reorganice con eficacia y siga adelante con su vida, influirá en la adaptación inmediata y mediata de todos sus integrantes, así como en la supervivencia y bienestar de la unidad familiar misma. Ninguna familia está libre de problemas. Las adversidades y desgracias golpean de distinto modo y en diversos momentos del ciclo vital de cada familia. Lo que distingue a las familias más sanas no es la ausencia de problemas, sino más bien su capacidad de superarlos y resolverlos. Una comunicación positiva, flexible, en un grupo familiar que confía en sus propios recursos, con una pareja conyugal fuerte y satisfecha con el matrimonio y la vida familiar, potencian las fuerzas de orgullo y acuerdos familiares, que sirven de amortiguadores ante los sucesos estresantes de la vida.

##### Elementos claves de resiliencia familiar:

1. Sistemas de creencias de la familia:
  - Dotar de sentido a la adversidad
  - Perspectiva positiva
  - Trascendencia y espiritualidad
2. Patrones de organización
  - Flexibilidad
  - Conexiones
  - Recursos sociales y económicos
3. Procesos comunicativos
  - Claridad
  - Expresión emocional franca

**RESILIENCIA. Revisión Bibliográfica**  
**Autora: Elenita Trevizán**

- Resolución colaborativa de problemas

La diversidad familiar es algo común a lo largo de la historia y a través de las diferentes culturas. Lo que importa al enfrentarse con las situaciones de adversidad, son los procesos familiares afectivos que incluyen la calidad de las relaciones y el cuidado mutuo. Las familias se enfrentan mejor con la adversidad si logran un sentido de coherencia, flexibilidad en los vínculos, aceptación de lo diferente, momentos de reflexión, cuestionamientos y críticas.

## V. Resiliencia y educación

La cuestión de la educación se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la resiliencia de los niños y los adolescentes, para que puedan enfrentar su crecimiento e inserción social del modo más favorable (Melillo, Rubbo y Morato, 2004).

Generalmente en las escuelas (como ocurre también en salud) se pone el mayor empeño en detectar los problemas, déficit, falencias, en fin, patologías, en lugar de buscar y desarrollar virtudes y fortalezas. Por eso y para empezar, una actitud constructora de resiliencia en la escuela implica buscar todo indicio previo de resiliencia, rastreando las ocasiones en las que tanto docentes como alumnos sortearon, superaron, sobrellevaron o vencieron la adversidad que enfrentaban y con qué medios lo hicieron.

La buena educación debería favorecer el movimiento continuo del equilibrio entre riesgo y protección, abriendo al niño a nuevas experiencias (riesgo), pero en un contexto de seguridad y teniendo en cuenta sus límites (protección). El niño podría de esta manera aumentar progresivamente su capacidad de defenderse y de construir su vida en circunstancias variadas, ya sean estas positivas o negativas. (Vanistendael y Lecomte 2002)

El propio sistema educativo, que debe jugar un papel fundamental en la promoción del desarrollo infantil, puede llegar a funcionar como un bloqueador de actitudes resilientes en la adolescencia, un obturador de sus expresiones, debido a su falta de empatía y al uso de la descalificación.

Los adolescentes necesitan tener la oportunidad de generar capacidades de respuesta y también requieren de las oportunidades para ponerlas a prueba con resultados aceptables.



## VI. El Niño Resiliente

El niño resiliente es un niño que trabaja bien, tiene buenas expectativas, facilidad de relacionarse con los demás, desarrolla factores sociales adecuados, tiene buena capacidad de resolución de problemas, autonomía, autoestima, capacidad para hacer cosas, sentido de su vida y del futuro.

Cuenta con un entorno, un sistema social involucrado en su desarrollo, que le facilita fortalecer dichas competencias y le brinda un soporte mínimo y suficiente que permite enfrentar situaciones de riesgo y salir fortalecido. Tiene una mejor valoración de la realidad. Son niños curiosos, que se plantean interrogantes frecuentemente. Pueden ser disidentes a pesar de las presiones del grupo. (4)

### Factores que favorecen la resiliencia:

#### 1. Factores protectores personales de los niños:

- Autonomía
- Autoestima
- Independencia
- capacidad empática
- factores temperamentales
- edad
- maduración.

#### 2. Factores protectores sociales:

- Ambiente cálido
- paz y armonía
- apoyo familiar
- existencia de padres estimuladores
- salud mental de los padres,
- comunicación abierta en la familia
- estructura familiar sin disfunciones,
- buenas relaciones de amistad y de hermandad.

Contextualizar la promoción de la resiliencia dentro del ciclo de vida permite tener una guía respecto de lo que se debe hacer en cada etapa del desarrollo y promover nuevos factores de resiliencia sobre la base de aquellos factores ya desarrollados en etapas anteriores.

### Atributos que aparecen con frecuencia en los niños y adolescentes resilientes:

1. Introspección: arte de preguntarse a si mismo y darse una respuesta honesta.
2. Independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
3. Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
4. Iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

5. Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia. Recurso creativo que posibilita encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida. “Recurso simbólico sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales”(5)
6. Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
7. Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobre todo a partir de los 10 años.
8. Autoestima consistente: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo Winnicott: “la madre lo bastante buena (que no tiene porque ser la del niño) es la que lleva a cabo la adaptación activa a las necesidades de este y que la disminuye poco a poco, según la creciente capacidad del niño para hacer frente al fracaso en materia de adaptación y para tolerar los resultados de la frustración”

## VII. Adolescencia y Resiliencia

El concepto de resiliencia modifica el enfoque de protección de la niñez y la adolescencia, y propone una perspectiva acorde con las condiciones de los tiempos actuales.

La protección entendida como acción de otro, como un control externo, implica la reducción y limitación de los posibles factores de daño. En eso ha estado centrada tradicionalmente la protección. Pero desde la noción de resiliencia, la protección implica la capacidad de manejar el peligro, por lo tanto, ya es un elemento de control interno, es un elemento de formación de la persona para probarse frente a la adversidad. A partir de esto, en el paradigma de prevención del daño, es necesario fortalecer la capacidad de decisión y de participación. Si la persona esta siempre protegida y controlada, no desarrolla, no fortalece su capacidad de respuesta oportuna y transformadora.

Para la adolescencia contemporánea, lo cotidiano se constituye en un reto y a la vez en una incertidumbre, en medio de la cual los jóvenes elaboran su identidad. La apertura de oportunidades amplía los campos de experiencia, les permite contar con credenciales para una inserción exitosa y ofrece metas, frente a las cuales hay motivación para posponer pseudosoluciones inmediatas y riesgosas (Krauskopf 1996). Los factores que obstaculizan la estructuración de comportamientos de logro y consiguiente fortalecimiento de la resiliencia son los desafíos consumistas y efímeros que se ofrecen al sector adolescente. Esto se ve agravado por un mayor acceso a culturas de trasgresión y evasión, al tiempo que las oportunidades de gratificaciones y las posibilidades de reconocimiento social son restringidas.

### Pilares de la resiliencia en adolescentes.

1. Pensamiento crítico: capacidad de cada individuo de aquilatar sus propias nociones, extraer sus propias conclusiones, cuestionar y evaluar el razonamiento de los otros. Hace ya varias décadas que la educación reconoce que su fin va mucho más allá de la memorización maquinal de hechos, números y

**RESILIENCIA. Revisión Bibliográfica**  
**Autora: Elenita Trevizán**

acontecimientos históricos. Se entiende hoy que los educandos, especialmente en la adolescencia y juventud, tienen que aprender prioritariamente a analizar y evaluar las informaciones u conceptos que reciben. Esto les será de gran utilidad en la vida cotidiana y en sus futuras actividades como adultos. Más importante que acumular conocimientos es aumentar su capacidad de resolver problemas y de reaccionar creativamente para desempeñarse en un mundo en permanente evolución.

2. Proyecto de vida: acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino hacia el futuro. Es una formulación simbólica y cognitiva. La capacidad de darle a la vida un sentido y de planificar un futuro esta relacionada con el sentido de autonomía y de la propia eficacia, así como con la confianza en que uno puede tener cierto grado de control sobre el ambiente.
3. Habilidad de planificar: la posibilidad de planificar favorece el desarrollo de la resiliencia ya que el adolescente siente que gobierna su vida. Aun en situaciones traumáticas, el niño puede usar sus propios recursos para planificar la superación del momento que esta viviendo. Es un recurso interno que actúa como factor protector. (Mastern 1990).

Para poder planificar se debe elegir entre diversas opciones. La posibilidad de planificar en el ser humano depende de su libertad, de su imaginación, de su vocación y de los estímulos que le ofrece el mundo en el cual esta inserto.

El grupo actúa como agente de socialización, le permite al adolescente practicar conductas, habilidades y roles que contribuirán a la construcción de se identidad adulta. Durante toda la vida es fundamental un otro humano para superar las adversidades, y esto es posible a partir del desarrollo de las fortalezas que constituyen la resiliencia. Debe ser un vínculo profundamente afectivo, tierno, de la calidad de los genuinos vínculos humanos.

Bowlby desarrolló la teoría del apego, según cual la relación con los otros es una necesidad primaria y tiene un importante valor para la supervivencia de los individuos.

“El niño no puede valerse por si mismo, y a partir del momento en que comienza a desplazarse, el mantenerse próximo a un adulto constituye una garantía para su supervivencia. Por ello la formación del vínculo es una necesidad primaria, que no se apoya en la satisfacción de otras necesidades. El comportamiento de apego dura toda la vida. Sus manifestaciones, la distancia soportable y las consecuencias mas o menos catastróficas ante la separación o la perdida de la figura de apego, son señales de la solidez de la estructura yoica, y de la madurez afectiva del sujeto”. (4)

Un vínculo inseguro conlleva una mayor tendencia a darse por vencido bajo presión.

El adulto debe acompañar al adolescente para informarse y decidir; debe apoyarlo, pero el que elige es el adolescente. La actitud de colaboración y respeto por la decisión del adolescente favorece su resiliencia. Hay que tener en cuenta que disentir, opinar de manera original, fundamentar dicha opinión y tolerar los otros puntos de vista son manifestaciones de independencia y autonomía de juicio.

Según Winnicott “que los jóvenes modifiquen la sociedad y enseñen a los adultos a ver el mundo en forma renovada; pero donde existe el desafío de un joven en crecimiento, que haya un adulto para encararlo” (6)

El modo del adolescente es inestable, pero la resiliencia también los es. La estabilidad solo puede lograrse trabajando pacientemente y constantemente en el entramado entre el sujeto y su entorno humano.

**RESILIENCIA. Revisión Bibliográfica**  
**Autora: Elenita Trevizán**

### **VIII. A modo de conclusión**

Pensar en resiliencia, principalmente en nuestros países subdesarrollados, donde la adversidad (pobreza, corrupción, violencia, maltrato...) es mas cotidiana que la bonanza, es un aliento y nos permite pensar con un poco mas de optimismo en la sociedad que heredaran nuestros hijos. Creo que nada sustituye una buena crianza, un apego seguro, una familia contenedora con padres que quieran sus hijos y les transmitan sus valores y una comunidad solidaria. Pero los seres humanos, siempre sorprendentes y fuente de tantos misterios, parecen superar muchos vacíos y pérdidas, sin necesariamente perder su humanidad.

“Una infelicidad no es nunca maravillosa. Es un fango helado, un lodo negro, una escara de dolor que nos obliga a hacer una elección: someternos o superarlo. La resiliencia define el resorte de aquellos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo”. Boris Cyrulnik (8)

### **Referencia bibliográfica**

- (1) Basile H. Introducción a la Resiliencia. Curso Virtual de Psicología y Psicopatología del niño, el adolescente y su familia Pag. 21 - 2007
  - (2) Cyrulnik B. “La maravilla del dolor” Pag. 191. Ed Granica BsAs 2005
  - (4) Basile H. Introducción a la Resiliencia. Curso Virtual de Psicología y Psicopatología del niño, adolescente y su familia. Pag. 7 y Pag 12 2007.
  - (5) Rodríguez D. “El humor como indicador de resiliencia” en Melillo A. y Ojeda S. Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. Paidós BsAs
  - (6) Bowlby J. “Una base segura” BsAs Paidós 1989
  - (7) Winnicott W. “Realidad y Juego” Pag. 193 Ed. Gedisa
  - (8) “Un merveilleux malheur”, Editions Odile Jacob, Paris, marzo, 1999
- Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental: “Una propuesta para nuestro siglo”. 23º Congreso Argentino de Psiquiatría-Mar del Plata 2007.  
Munist M., Ojeda E., Kruskopf D. Silber T.(compiladores). “Adolescencia y resiliencia” Paidós 2007  
Ojeda E., Melillo A.(compiladores): “Descubriendo las propias fortalezas” Paidós 2001

#### DATOS DE LA AUTORA

Elenita Trevizan  
Laprida 6957 Del Viso Pcia BsAs  
0232047068  
[elentrevi@yahoo.com.ar](mailto:elentrevi@yahoo.com.ar)

Médica egresada de la Universidad Federal de Santa Maria RS Brasil – 1983  
Residencia en Medicina General y Comunitaria Unidad Sanitaria Murialdo -  
Porto Alegre, Brasil (1984 – 1986)  
Revalida del título de Médica – Universidad Federal del Nordeste 2005  
Curso Superior de Psiquiatría y Psicología pediátrica del Colegio de Médicos  
de la Provincia de Buenos Aires, Distrito IV (en curso)  
Postgrado de Psiconeurofarmacología (1º y 2º nivel) UBA (2001 y 2002)  
Postgrado de Psicofarmacología clínica (FUNDOPSI a cargo del Dr Julio  
Moizeszowich, años 2000 y 2005)