



# La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia  
Año XXII (2018) No. 172



Editorial

## La resiliencia, objetivo de la crianza educación socialización

La realidad en la cual crecen hoy los niños, niñas y adolescentes es cada vez más compleja y marcada por innumerables dificultades de toda índole, aunque no se trata de un fenómeno reciente: en la historia de la humanidad siempre ha habido guerras y tragedias que han afectado a todas las poblaciones y culturas, sin distinción de razas, religiones, edades, acceso a la educación o a la riqueza. Las crisis y dificultades son connaturales a la existencia humana. Además, son oportunidades para forjarse como persona y son la contraparte de lo fácil y sencillo.

Si no fuera por el dolor, la incomodidad o el sufrimiento, jamás se sabría cómo se experimenta la alegría, es decir, las experiencias difíciles hacen posible el disfrute de los logros fáciles. Con frecuencia los padres sienten la necesidad de facilitarles a sus hijos e hijas la vida, sin darse cuenta de que al hacerlo les niegan la posibilidad de aprender a asumir responsabilidades, afrontar retos y resolverlos con éxito, así como la oportunidad de demostrarse a sí mismos que son aptos para aprender, crecer, relacionarse y vivir.

Este hecho constituye un reto para los padres y cuidadores en general, que debe llevar a que se ocupen de construir a su alrededor ámbitos generadores de resiliencia, en los que los niños, niñas y adolescentes puedan experimentar una exposición controlada y progresiva a las dificultades cotidianas y a las grandes adversidades, lo que los ayudará a hacerse cada vez más fuertes y seguros de sí mismos, capaces de desarrollar todo su potencial, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en su vida o, justamente, gracias a ellas.



**María Piedad Puerta**  
Profesional en desarrollo familiar

# Cómo afrontar con éxito la adversidad

## La resiliencia en el hogar y en la escuela

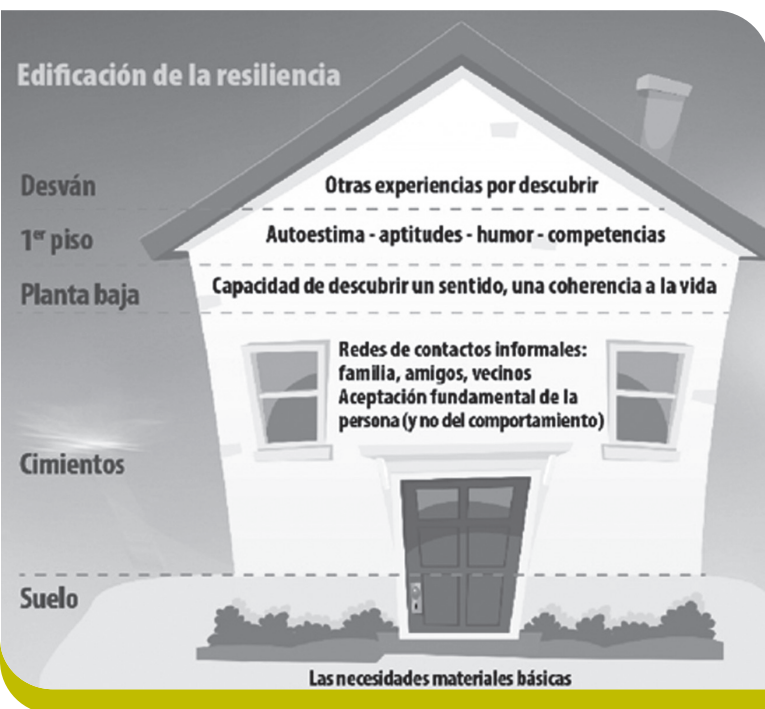
**Juan Fernando Gómez Ramírez**  
Pediatra puericultor

La resiliencia es un término tomado de la Física que se aplica a los metales, referente a la resistencia que oponen a la ruptura o daño producido por factores externos. Extrapolado a los seres humanos, la resiliencia es la capacidad que tiene un individuo, una familia, un grupo y hasta una comunidad de soportar crisis, adversidades y recobrase. De alguna manera se relaciona con el término entereza.

La noción de resiliencia es tan vieja como la humanidad. A lo largo de la historia, en las poblaciones pobres y oprimidas la lucha por la supervivencia generó necesariamente cierta forma de resiliencia, aunque el término no existía tan definido como ahora. En la historia de La Cenicienta o el diario de Ana Frank se encuentran ejemplos típicos de conductas resilientes en los que la pauta fue la conservación de sus cualidades innatas de bondad y corrección que al final recibieron un justo reconocimiento.

En la cultura popular la resiliencia ha sido manifestada en dichos tan comunes como: *Al mal tiempo buena cara*, *No hay mal que por bien no venga* y *No hay mal que dure cien años*, entre otros.

Para entender el concepto resiliencia, se ha utilizado la analogía de "una casa", propuesta por el sociólogo holandés Stefan Vanistendael:



Adaptado de: Vanistendael, S. La resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. *La Infancia en el Mundo* (BICE) 1994; 5(3): 5.

Se considera que en el **suelo** sobre el cual se apoya la construcción se encuentran las necesidades materiales básicas: alimentación, salud y cuidados maternos, que son la base del aprendizaje social y cognitivo.

En los **cimientos** estaría la aceptación fundamental de la persona como tal (no su comportamiento) y las redes de contacto informales: familia, amigos, vecinos. Estos cimientos ayudan a los niños a forjar su identidad y esta, a su vez, los guía en la elección de sus relaciones.

En la **planta baja** se encuentra la capacidad del individuo o la familia para descubrir sentido y coherencia en su vida. En el **primer piso** se observan la autoestima, las aptitudes y el sentido del humor y, por último, en el **desván** se ubican las que se denominan otras experiencias por descubrir.

### Características de la resiliencia

Las características fundamentales de la resiliencia son:

- Un referente ético dentro del proceso de superación de la adversidad
- Un referente cultural y social de acuerdo con los diferentes contextos en que se manifiesta
- Una naturaleza dinámica. Por ello, la resiliencia no es permanentemente estable, esto es, puede cambiar en la misma persona en diferentes momentos de su vida
- Un énfasis en la persona como motor de su propio desarrollo

### Tejido de la resiliencia

La resiliencia no es innata, se adquiere, se teje, como fruto de una interacción entre la persona y el entorno mediante el influjo de factores que se han considerado como determinantes. Algunos de ellos, de acuerdo con el psicólogo forense alemán Friedrich Lösel, son:

- **Vínculos positivos de aceptación:** una relación emocional gratificante y estable con por lo menos uno de los padres o persona a cargo
- Un **clima familiar y/o escolar positivo** para el desarrollo, que promueva el juego, la recreación y el aprendizaje
- La **autoestima positiva**, fomentada por la sensación de sentirse querido por los que le rodean y tener aptitudes y logros por los cuales se le reconoce. La buena autoestima es, además, un pilar fundamental para el mantenimiento de la resiliencia
- **Sentido de vida:** el ser humano necesita que sus experiencias tengan un sentido, un significado, un por qué y un para qué, es decir, trazarse metas
- **Sentido del humor:** la persona que puede reírse de sus problemas es mucho más fuerte que estos, pues el sentido del humor alivia las tensiones e invita al optimismo, además de facilitar las interacciones sociales

### Perfil de un niño, niña o adolescente resiliente

De acuerdo con la médica salubrista argentina Mabel Munist, se define al niño o adolescente resiliente como aquel que trabaja bien, juega bien y tiene buenas



expectativas. Debe tener un buen nivel de autonomía, entendida esta como el ejercicio de la libertad con responsabilidad. Debe ser competente socialmente, esto es, con un excelente nivel de comunicación con sus semejantes. Debe ser creativo: capaz de pensar por sí mismo y de resolver problemas). Por último, debe tener un claro sentido de futuro representado en expectativas saludables y sentido de la anticipación y la coherencia.

### Cómo promover la resiliencia

La resiliencia se puede promover en los escenarios en los que acontece la vida, de los cuales se mencionarán la familia y la escuela.

### Promoción de la resiliencia en la familia

El proceso de la crianza debe entenderse como un acompañamiento inteligente (con conocimientos) y afectuoso (con amor) a los niños y las niñas, para la construcción gradual de las metas de desarrollo humano integral y diverso, entre las que figuran la autoestima, entendida como lo que cada persona siente por sí misma; la autonomía como ejercicio creciente de la libertad con responsabilidad; la creatividad como la capacidad de innovar, descubrir y solucionar problemas; y la solidaridad, concebida como la primacía de lo colectivo sin perder la individualidad.

Estas metas se constituirán, asociadas al autocontrol y a la plena capacidad del niño, niña o adolescente para expresar y gestionar sus sentimientos, en pilares fundamentales para la formación de una personalidad resiliente.

Una consideración especial ha merecido por parte de los estudiosos de la Puericultura la necesidad de promover en los sujetos de crianza la llamada gestión de la frustración, como elemento fundamental del desarrollo que le facilitará a los niños, niñas y adolescentes, y a todos los seres humanos, afrontar de la mejor manera situaciones adversas en el discurrir de sus vidas.

### Promoción de la resiliencia en la escuela

Es muy grande el influjo que tiene la institución educativa en la formación de niños, niñas y adolescentes resilientes. No en vano afirmó el filósofo griego Platón que *enseñar es escribir en las almas*. Para ello, el educador debe constituirse, como todo acompañante de la crianza, en un modelo adecuado, estableciendo una relación afectuosa y empática que le brinde seguridad al alumno, centrándose desde lo pedagógico en las fortalezas de este para afrontar desde allí la solución gradual de sus debilidades.

Se debe tener muy presente que en la niñez y la adolescencia se necesita de maestros que brinden afecto que no esté condicionado a los logros escolares. Solo así se podrá adquirir la seguridad necesaria para el adecuado desarrollo de la resiliencia, que llevará a triunfar de cara a la adversidad.



Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia que tiene el educador como potenciador permanente de los elementos fundamentales para el tejido de la resiliencia, como son la autoestima, la autonomía, la creatividad, la solidaridad y el control creciente de los impulsos.

A manera de ejemplo, Albert Camus, el día en que recibió el Premio Nobel de Literatura en 1957, le escribió una carta bellísima a su maestro, Gerard Germain, en la que le agradecía fervorosamente lo que en la época de su formación escolar había hecho por él, descifrando su intelecto y corazón de niño y promoviendo sus fortalezas, que le ayudaron asertivamente a surgir a pesar de las inmensas dificultades de su entorno familiar y social.

De acuerdo con el *Manual para la promoción de la resiliencia* publicado por la Organización Panamericana de la Salud, se consideran prioritarias las siguientes acciones para el fortalecimiento de la resiliencia en niños y niñas entre los siete y los once años de edad:

- Promover amor incondicional y expresarlo físicamente. Los niños necesitan sentirse amados como fundamento de su salud emocional y física
- Estimular los logros y comportamientos deseados. Con toda razón se afirma que *cada minuto algo bueno y generoso muere por falta de estímulo*
- Explicar claramente las normas de comportamiento, cuyo



cumplimiento debe vigilarse con serenidad y firmeza, en el contexto de un asertivo ejercicio de la autoridad

- Definir las expectativas que se tienen con respecto a los logros y competencias que deben alcanzar a esta edad, evitando los extremos de la permisividad y la sobreexigencia



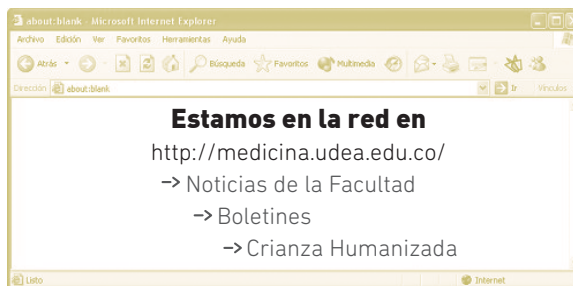
Con lo descrito se pretende que los cuidadores adultos tengan elementos suficientes para que en el acompañamiento en la crianza educación socialización ayuden a promover, desde la infancia, el tejido de la resiliencia, entendida como la capacidad de afrontar y superar exitosamente las adversidades de la vida, pues como afirmó asertivamente el poeta y filósofo indio Rabindranath Tagore, *quien hace sufrir desaparecerá. Quien sabe sufrir, ganará la victoria final.*

## Lecturas recomendadas

Munist M, Santos H, Kotliarenco MA, Suárez EN, Infante F, Grotberg E. *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W.K. Kellogg, Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo; 1998.

Posada Á. Resiliencia. En: Gómez JF, Posada Á, Ramírez H. *Puericultura: el arte de la crianza*. Bogotá: Médica Panamericana; 2000: 269-82.

Puerta MP. *Resiliencia: La estimulación del niño para enfrentar los desafíos*. Buenos Aires: Lumen-Humanitas; 2002.



*¿Hay mejor regalo para tus hijos y los hijos de tus hijos que la posibilidad de crecer para ser adultos felices, seguros y resilientes?*

**Iben Dissing Sandahl**

la felicidad  
está en ti

Comfeñalco  
Antioquia