

LA RESILIENCIA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO HUMANO: ESTRATEGIAS PARA DESARROLLARLA

I. INTRODUCCIÓN

Desde el momento de la concepción y a través de toda la vida, el ser humano está en continuo proceso de cambios en su estado físico y emocional. Algunos de estos son propios de las etapas de desarrollo por las que debe pasar y otros, porque quiera o no, se debe enfrentar a eventos cotidianos esperados o inesperados. Su estado emocional va a depender de su filosofía de vida que lo lleva a reaccionar ante los acontecimientos de formas que acarrearán resultados positivos o negativos. Es así que una experiencia desagradable o dolorosa puede fortalecer o derrumbar emocionalmente a una persona. He ahí por lo tanto la importancia de la resiliencia.

II. ¿QUÉ ES ESTE FENÓMENO DE LA RESILIENCIA?

Esta es un proceso de crecimiento, transformación y mejoría en el ser humano donde maneja los acontecimientos y dificultades estresantes de tal forma que se levanta más fuerte emocionalmente y exitoso. Para lograrlo utiliza sus fortalezas internas y los recursos externos con que cuenta.

El término "resiliencia" se conoce más en el campo de las ciencias físicas y se refiere a la capacidad que tienen los materiales de resistir a choques imprevistos sin quebrarse, o a recobrar su forma original después de haber sido sometidos a altas presiones.

Posteriormente se aplicó este término al campo de las ciencias sociales para referirse a aquellas personas, que a pesar de enfrentarse a circunstancias desagradables o a ambientes de alto riesgo, se desarrollan y se mantienen psicológicamente sanas y exitosas (Ruthen 1993).

III. CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Esta no es propia de un puñado de personas; todos los individuos poseen la capacidad para desarrollarla. La forma como se logra es un proceso individual que se manifiesta de diferentes maneras, y que conlleva pensamientos, actitudes y conductas que pueden ser aprendidas y/o modificadas por cualquier persona. Para desarrollarla no existen fronteras de edad, cultura, religión, status económico, político o social. En todos los lugares del planeta existen seres humanos resilientes.

La resiliencia no es un estado inherente en el individuo sino la forma positiva y saludable de enfrentarse a la vida y a sus circunstancias. Es un proceso de adaptación que se desarrolla progresivamente con el tiempo. Las personas resilientes no son inmunes a experimentar sufrimiento y tristeza ante las dificultades y acontecimientos; no están exentas al dolor. Lo que las distingue de las otras personas

es que saben sacar provecho de esas experiencias y conflictos, a medida que surgen en la vida y se van tornando más fuertes emocionalmente ante los obstáculos; transformándose en mejores seres humanos.

La perla de la ostra es uno de los símbolos que se asocia con la resiliencia. Esta produce una sustancia biscosa para mitigar el dolor que le causan los granitos de arena cuando penetran dentro de su concha. Posteriormente esta sustancia se convierte en perla. Como consecuencia de ese dolor e incomodidad la ostra se engrandece y adquiere otro gran valor; el que le da la perla. De la misma forma muchos individuos ante el dolor y la adversidad se transforman en seres que brillan con luz propia e impactan positivamente a quienes los rodean.

IV. COMPONENTES DE LA RESILIENCIA

En el proceso del desarrollo de la resiliencia intervienen dos elementos: las fortalezas internas del individuo y los recursos externos con que cuenta. Estos ingredientes van entrelazados con los factores de riesgo o debilidad predominantes en el individuo, su medio ambiente y los factores de protección. Un factor de riesgo es una circunstancia o evento que amenaza la estabilidad física o emocional del individuo. Un factor de protección es el apoyo y/o ayuda que recibe de otros ante una dificultad o el uso de sus cualidades individuales para manejarla.

Cualquier etapa en la vida es apropiada para fomentar la resiliencia por lo que ésta tiene un enfoque educativo, preventivo o remediativo. Lo que caracteriza el enfoque es el momento en la vida en que se empieza a desarrollar y las circunstancias particulares en las que se encuentre cada individuo. Sin embargo, lo primordial es despertar el optimismo y la esperanza en el individuo que desea emprender la tarea de desarrollarla y hacerla como su propia filosofía de vida.

Una característica común de todas las personas resilientes es que cuentan con una persona o personas significativas en su vida de quienes reciben afecto y apoyo incondicional; esto no necesariamente significa alguien con quien mantengan vínculos amorosos. Otra característica es que le buscan sentido y significado a su vida y trabajan continuamente hacia su crecimiento personal. Las características que más se asocian son: metas claras, buen carácter, alta autoestima, valores religiosos, optimismo, destrezas de socialización, flexibilidad, generosidad, sentido de humor positivo, autonomía, control de impulsos, introspección, creatividad, habilidad para resolver problemas, empatía y pensamiento crítico.

Esto no significa que para que un individuo sea resiliente debe tener todas las características personales mencionadas; lo importante es que las que posea sean las suficientes para que le sirvan de recurso para enfrentarse a los retos de la vida de forma positiva y exitosa.

IV. ESTRATEGIAS SUGERIDAS A LOS UNIVERSITARIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE SU PROPIA RESILIENCIA

A. Fortaleza su crecimiento personal y académico

Esto lo puede alcanzar procurando ser cada día mejor ser humano mediante el conocimiento de sus cualidades y sus debilidades. Los aspectos positivos son motivos para sentirse bien consigo mismo; las otras áreas son oportunidades para mejorar. Uno de los recursos puede ser mediante la lectura de material de superación personal, asistiendo a actividades dirigidas a estos fines o buscando ayuda individual en los programas de orientación y consejería del Recinto.

Conozca la forma en que se enfrenta a trabajar sus dificultades, coraje y tristeza. De no afrontarlos positivamente se corre el riesgo de que se conviertan en grandes obstáculos en el logro de sus metas personales y académicas; a la vez que pueden limitar o empeorar sus relaciones con otros y su medio ambiente.

Es saludable manejar adecuadamente el proceso de toma de decisiones ya que el actuar impulsivamente, sin evaluar los pros y los contras de cada decisión, podría traer consecuencias inesperadas. Al fin y al cabo cada acción conlleva el asumir responsabilidad de lo que suceda; positivo o negativo.

Establezca metas claras a corto, mediano y largo plazo y dirija sus actividades diarias hacia el logro de las mismas. Fíjese fechas, maneras de alcanzarlas y evalúe periódicamente sus logros. En este proceso puede solicitar el apoyo de los profesionales de ayuda de los programas de orientación y consejería del recinto quienes le facilitarán el hacer un análisis objetivo y además descubrir otras alternativas cuando necesite opciones adicionales para lograr lo que se propone.

Fortalezca su autoestima reconociendo su valor como persona, sus derechos y responsabilidades. Entre estos cabe mencionar el derecho a ser feliz, ser respetado, superarse, ocupar un lugar en la sociedad y un espacio para desempeñarse. Entre las responsabilidades es pertinente reconocer y recordar que está en la universidad para alcanzar una carrera. Por lo tanto, su "trabajo principal" es dirigir todos sus esfuerzos para lograrla. ¿Cómo? Desarrollando buenos hábitos de estudio, dedicando el tiempo suficiente para cumplir con las exigencias de cada curso, preparándose bien y con anticipación para la toma de exámenes y buscando apoyo y ayuda para superar las lagunas y deficiencias en los cursos.

Manténgase automotivado reconociendo que cuenta con el potencial y las habilidades para salir bien en los estudios y superar las dificultades que surjan a lo largo de su vida universitaria. Sea optimista y recuerde que no está solo en esta tarea y que el recinto cuenta con recursos de programas y profesionales de ayuda para ofrecerle apoyo; es cuestión de conocerlos y solicitarlos.

Practique regularmente algún deporte o alguna actividad de esparcimiento que le ayude a despejar la mente. Busque un pasatiempo en el que sobresalga y que realice con gusto. Si aun no lo tiene, busque porque puede ser que posea habilidades en muchas áreas que aún desconoce.

B. Fortaleza y amplíe sus vínculos y redes de apoyo

Usted, al igual que el resto de los humanos, ha sido concebido por la relación íntima entre dos seres humanos: sus padres. Ellos han sido las primeras personas con quienes se relacionó durante su proceso de crecimiento. A veces, por diferentes razones a lo largo del tiempo, éstas relaciones en vez de fortalecerse se debilitan y como consecuencia se cuenta con pocas o ninguna fuente de apoyo de ellos. Si esto le ha sucedido, es recomendable explorar y encontrar la forma de subsanar y mejorar estas relaciones. De no lograrlo, recuerde que además de sus padres cuenta con otros familiares como primos, tíos, abuelos, hermanos, etc. con quienes puede mantener relaciones de afecto y aprecio; personas con quienes pueda contar para ofrecer y recibir apoyo cuando sea necesario.

Rodéese de amistades que sean influencias positivas. No necesariamente el que tiene más amigos es el más sociable y el que más apoyo recibe. Recuerde que la amistad es un privilegio que se recibe y se dá, se cultiva y se fortalece. Un verdadero amigo(a) es el que busca el bien, el progreso y la estabilidad emocional de quien aprecia. Es preferible que cuente con un buen amigo(a) "compinche" con quien genuina y espontáneamente se brinden mutuamente apoyo incondicional. Eso es preferible que contar con una gama de conocidos que se consideran amigos y de quienes escasamente se sabe el nombre.

Por otra parte, es necesario que desarrolle las destrezas de socialización y de comunicación asertiva porque así se podrá relacionar bien con las otras personas y tener las herramientas necesarias para participar en actividades grupales educativas, sociales y culturales. Todas ellas le ayudarán a conectarse con otros, crecer como ser humano ya mantener su equilibrio emocional.

Conozca los recursos de las diferentes áreas que el recinto tiene disponibles para atender necesidades de los estudiantes y haga uso de ellos. De igual forma indague los recursos con que cuenta su comunidad, vecindario o la iglesia de su preferencia. Todos pueden ser de utilidad para enfrentarse a atender dificultades esperadas o inesperadas.

Mantenga buena relación con sus profesores quienes están para promover no sólo su crecimiento académico sino también su desarrollo personal. Además, los consejeros, trabajadores sociales y psicólogos del recinto, ubicados en los programas de ayuda al estudiante, son profesionales expertos en el campo de la conducta humana y están adiestrados esperando que les brinde la oportunidad de poderle ayudar en su proceso de vida universitaria. Ellos están para orientarlo(a) y ayudarlo ante sus dudas, dificultades, tristezas y en el logro de sus metas personales y académicas.

En la medida que aprenda a levantarse ante los obstáculos y las dificultades y salga fortalecido de esas experiencias irá camino al desarrollo de su resiliencia personal.

Por: Georgina Bueno Delgado, Ph. D.; DCSW
Trabajadora Social

26 de abril de 2007

sgg/a:laresilienciaysuvalor/21