

Ética, Humanismo y Sociedad

Educación a vivir la resiliencia

Dr. José Carlos Bermejo

Religioso Camilo. Director del Centro de Humanización de la Salud. Tres Cantos, Madrid España.

Educate live resilience

¿Mantengo un cierto equilibrio emocional en los vaivenes de la vida? ¿Veo las dificultades sólo como un “marrón” o como una posibilidad de aprender, de mejorar, de hacerme más fuerte? ¿Me quedo anclado o encuentro nuevas formas de satisfacer mis necesidades del momento? ¿Cómo interpreto lo que me pasa? ¿Cuánta importancia le doy? ¿Sé relativizar? ¿Me veo a mí mismo como alguien capaz de superar los momentos adversos o como alguien frágil e inseguro? ¿Quién es el responsable de lo que me pasa en la vida? ¿Los demás, el mundo, Dios, yo...? ¿Puedo encontrar caminos alternativos y probar formas diferentes de actuar?

Plantearse estas y otras posibles preguntas reclama una serie de elementos propios de la resiliencia, tales como: el equilibrio ante la tensión, el compromiso y el desafío, la superación, la significación y valoración que hacemos de lo que nos sucede, la visión positiva de uno mismo, la responsabilidad ante la vida, la creatividad...

Resiliencia y educación para la salud

Si la educación para la salud ha vivido un proceso evolutivo desde la concepción centrada en la enfermedad (educación sanitaria, educación para la prevención), a una mentalidad de promoción de estilos de vida saludable, también la resiliencia nos proporciona un cambio de mentalidad: de pensar en las dificultades a pensar en las posibilidades. Un camino hacia constructos positivos y posibilistas.

La capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional –la resiliencia– nos interpela la propia responsabilidad en la gestión de las actitudes y estilos de vida, también ante lo inevitable. Al evocar la responsabilidad –capacidad de dar una respuesta personal– surge un planteamiento que va más allá de la educación sanitaria para promover la salud mediante el compromiso por llevar una vida sana.

En este sentido, América Latina va por delante. La Organización Panamericana de la Salud es más proactiva en la consideración de la importancia del autocuidado, de la vinculación saludable en el grupo y en la comunidad, de estilos de vida saludables. Se entiende que toda medida preventiva exitosa depende de una sociedad que facilite el equilibrio en-

tre el desarrollo personal y las conductas de riesgo, lo cual requiere la activación de programas encaminados a fortalecer los factores de protección y la resiliencia. Cuando en el ámbito psicológico, en los años 70, Michael Rutter, directamente inspirado en el concepto de la física (que es la capacidad de los materiales para volver a su posición original tras ser deformados al aplicar una fuerza sobre ellos), introdujo el término resiliencia como la capacidad de los sujetos para sobreponerse a tragedias o períodos de dolor emocional, como resistencia al sufrimiento e incluso resultar fortalecido por el mismo, quizás no era consciente de cuánto podía generar líneas de reflexión para la salud.

Quizás tampoco Boris Cyrulnik, que amplió el concepto de resiliencia observando a los supervivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños de la calle bolivianos. Él mismo, con tan sólo seis años escapó de un campo de concentración, el resto de su familia murió; pasó a ser un niño huérfano y su propia historia le llevó, siendo ya neuropsiquiatra, a interesarse por el fenómeno de la resiliencia. Fue capaz de retomar un tipo de desarrollo después de una herida traumática, fue capaz –con sus palabras– de “volver a la vida”.

¿Se puede educar la resiliencia?

La respuesta es claramente sí. Se empieza por la familia y se sigue por la escuela. La escuela es capaz de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, y brindar oportunidades de participación significativa, aporta condiciones que alientan el afrontamiento exitoso ante la crisis. Existen diversas escuelas anglosajonas y latinoamericanas que están aplicando la rueda de la resiliencia a la organización escolar, al desarrollo del currículo, al diseño de las tutorías, a la participación de las familias o al desarrollo profesional de los docentes.

En el Estado español son prácticamente inexistentes las experiencias o programas para el desarrollo de la resiliencia, pero también es cierto que, aunque no con ese nombre, en determinadas escuelas se ha venido estimulando actitudes y llevando a cabo prácticas que pueden considerarse resilientes.

En la escuela, como en cualquier otra parcela de la vida, no es fácil, pero se puede introducir el enfoque de la resi-

Ética, Humanismo y Sociedad

liencia, liberar la imaginación, reflexionar, debatir, analizar y embarcarnos en una búsqueda utópica del sentido de la genuina educación.

Ayudarán a la educación de la resiliencia la educación a la reflexión crítica y el debate que promueve la interiorización de los valores y la responsabilidad en el pensar y actuar. Incluso ante los viejos problemas se puede ser creativos y avanzar en la reflexión.

Será útil cultivar el optimismo y construir relatos de esperanza, no sólo promover las malas noticias y hacerse "correvediles" del caso del telediario que amplifica lo negativo y no hace noticia de lo positivo.

Las investigaciones sobre resiliencia no dejan lugar a dudas, se construye a través de relaciones personales afectivas y seguras. Un alumno que se sienta marginado, invisible o estigmatizado, probablemente tendrá un comportamiento inadecuado, habrá internalizado la sensación de "yo no puedo" y se descolgará de la institución escolar. Por el contrario, un alumno que sienta que la escuela es un ámbito afectivo, que tiene sensación de pertenencia y que se siente reconocido, probablemente se esforzará y se comprometerá con la institución escolar.

La resiliencia se forja, por otro lado, cuando las personas se abren a nuevas experiencias y actúan de forma interdependiente con los demás. De ahí que diversas investigaciones encuentren que las personas resilientes se caracterizan por su competencia social, su capacidad de resolver problemas de forma creativa, por su autoestima, su optimismo y por un deseo de independencia. Si esto es así educa a la resiliencia la capacitación en estas habilidades interpersonales tan útiles para la vida.

Una de las aportaciones más interesantes del enfoque de

la resiliencia tiene que ver con el protagonismo de los actores pues reformula las relaciones de poder, considerando al otro, no como beneficiario de una ayuda, sino como co-responsable y autor de su aprendizaje, de sus acciones, en definitiva de su vida. De ahí que la resiliencia en la escuela se promueva también otorgando al alumnado, a sus familias y a los docentes, autoría y responsabilidad en el proceso educativo.

La cultura occidental ha cargado las tintas en la capacidad y responsabilidad individual como pilar del cambio personal y social. En la escuela, desde la perspectiva de la resiliencia, hablar de la responsabilidad individual al margen de la comunidad es un error, pues nos hace perder el contacto con lo común e interpersonal, contribuyendo a la fragmentación y alineación que tantos docentes, alumnado y familias experimentan en nuestros días. En la escuela el valor asociativo se refleja en la conexión organizativa y en los procesos de comunicación, que promueven la confianza, la tolerancia, la cooperación y la trascendencia de nuestras acciones.

Y, una vez más, digamos que el sentido del humor es una cosa muy seria. Por eso, también en la escuela. Cuando la escuela se plantea seriamente educar en el sentido del humor, se estará planteando objetivos tanto cognitivos como socio afectivos. La educación de la creatividad y del pensamiento alternativo, el desarrollo de la empatía, la confianza, la resolución de conflictos e, incluso, la autoestima están relacionados con aprender a reírnos de nosotros mismos y aprender a aceptar nuestras imperfecciones y focalizarnos en nuestras fortalezas.

Y si todo esto es posible en la escuela, ¿no será necesaria una educación para la resiliencia en las facultades de ciencias sociales y de la salud y en las mismas estructuras prestadoras de servicios? Seguro que sí.