

ANTONIO CORONADO HIJÓN

RESILIENCIA:

CÓMO SOBREPONERSE A
LAS PRESIONES Y A LA
ADVERSIDAD PSICOSOCIAL



UNIVERSO
LETRAS

La virtud resiliente

Todas las calamidades podrán ser llamadas bienes, siempre que la virtud las ennoblezca.

Cartas de Séneca a Lucilio, Carta LXXI.

Era una fría mañana de esas que vienen anunciando la navidad, en la ciudad española de Sevilla. Yo acababa de llegar al instituto de enseñanza secundaria donde trabajaba como jefe del departamento de orientación educativa. Mientras que colgaba mi abrigo en la percha del despacho, se asomó por la puerta, aún entre abierta, un chico cuya cara expresaba sensaciones de soledad y tristeza, aunque en sus ojos podía observarse aún un brillo de esperanza. Me pidió permiso para entrar y enseguida nos sentamos alrededor de la mesa.

Pablo, era un alumno de doce años de nuevo ingreso en el Centro y escolarizado en el primer curso de la educación secundaria. Me comunicó que se sentía rechazado en su grupo e incluso acosado por varios compañeros de su clase. Enseguida lo comuniqué al director y se puso en marcha el protocolo de información

a familias implicadas y organización del seguimiento y medidas que se estimasen necesarias.

Cuando realicé la entrevista con su madre –la cual estaba separada del padre del alumno y vivía en otra provincia- no la vi preocupada ni siquiera tan interesada, como yo esperaba que lo estuviera.

Como, desde el departamento de orientación educativa, habíamos puesto en acción, anteriormente, un equipo de alumnado ayudante para la inclusión y la participación, les hicimos partícipes de la mejora de inclusión social de Pablo, así como de la prevención de conductas de riesgo en relación a la exclusión o acoso escolar. También se informó a los equipos docentes para que estuvieran especialmente observantes de cualquier indicio de acoso escolar hacia Pablo, a la vez que facilitarán su inclusión grupal en las tareas académicas.

A pesar de todas las medidas tomadas, en los seguimientos que hacíamos, Pablo se seguía quejando de conductas aisladas de compañeros que de manera más o menos explícitas mostraban algún tipo de rechazo o marginación. Son esas conductas menos perceptibles que podemos denominar como micro acosos.

Pero, mientras que desde los equipos docentes y de alumnado ayudante, seguíamos trabajando con Pablo y sus compañeros para solucionar esas presiones y adversidades sociales excluyentes, Pablo se inscribió como voluntario coordinador de la biblioteca durante los recreos, participando activamente junto a la profesora responsable del funcionamiento de ésta. Se inscribió también en el coro que había creado la profesora de música y consiguió así sentirse partícipe y protagonista de ciertas responsabilidades sociales. Tanto fue mejorando esta situación inicial de acoso que Pablo –en el tercer curso académico- llegó a ser delegado de su grupo.

Fue ese tercer curso escolar, en el que Pablo llegó a lograr tal integración social que fue elegido por sus iguales para el cargo de

delegado representante del grupo, cuando al sentirme más empoderado se decidió a confesar -de manera privada- al director del Centro, que su madre lo venía maltratando desde hacía años. Después de relatar humillaciones como el de obligarlo a duchas de agua fría vestido y otras por el estilo, el equipo directivo del Centro denunció oficialmente a la madre de Pablo por maltrato infantil, por lo que su padre consiguió la custodia y fue a vivir con él.

Pablo no solo supo pedir ayuda y resistir las presiones y adversidades, sino que logró sobreponerse y salir fortalecido de éstas, desarrollando habilidades sociales y asertivas.

Después de más de treinta años de experiencia profesional como psicólogo (*guidance*) y -en las dos últimas décadas- como profesor universitario en varias universidades, he podido observar cómo personas que pertenecían a contextos socioculturales desfavorecidos o soportaban algún tipo de estrés escolar, social o familiar (Coronado-Hijón, 2015, 2018c), consiguieron salir adelante y labrarse un futuro personal y profesional con bienestar, lo que me ha llevado a interesarme por los factores resilientes de protección de riesgos socio contextuales y la optimización y desarrollo de esos factores (Coronado-Hijón, 2016, 2018c), en el desarrollo de los sujetos.

Los primeras investigaciones que se interesaron por esta capacidad y competencia de superación de dificultades socio contextuales (Coronado-Hijón, 2018c), datan de finales del siglo XX, teniendo como referencia la investigación de Emmy Werner y Ruth Smith, las cuales desarrollaron un estudio longitudinal sobre un grupo étnicamente diverso de más de 600 niños y niñas que nacieron en 1955 en la isla hawaiana de Kauai y que fueron supervisados desde el período prenatal hasta la edad adulta temprana por psicólogos y pediatras. De entre todos, identificaron a 201 niños y niñas que a la edad de dos años tenían un número elevado

de indicadores de riesgo biológicos y/o psicosociales. Casi treinta años después, 72 de estos 201 sujetos en riesgo fueron capaces de sobreponerse y superar las adversidades y se desarrollaron como adultos socialmente competentes, mostrando resiliencia (resiliency). Este estudio abrió una nueva línea de investigación e interés sobre las competencias resilientes.

El término resiliencia, que procede del latín, tiene su origen en el vocablo *resilio* que significa volver a un estado anterior. La resiliencia es un término que surge de la Física en relación con la resistencia y capacidad de recuperación, a su estado anterior, de algunos materiales después de haber sido sometidos a diferentes presiones y fuerzas. Posteriormente, este término fue adoptado por las ciencias sociales para describir la capacidad y competencia que presentan algunas personas que, aun viviendo situaciones de vulnerabilidad y riesgo, logran desenvolverse de manera exitosa, recuperándose y sobreponiéndose a las presiones y adversidades.

Los primeros estudios emplearon el término *resiliency*, entendiendo a la capacidad resiliente como una cualidad o rasgo innato genético de algunas personas, pero en las siguientes investigaciones el término *resiliency* fue sustituido por el de *resilience*, que lo describía como un desarrollo o proceso, resaltando su carácter interaccional entre personas. Dicho de otra manera, si en los primeros estudios se utilizaba el término *resiliency* como un adjetivo que puntualiza una cualidad de personas que se sobreponen a presiones y situaciones adversas, los siguientes estudios lo definieron como *resilience*, que con una visión más dinámica e interactiva describe un proceso en desarrollo.

Desde este nuevo enfoque evolutivo, el *Proyecto Internacional de Resiliencia*, llevado a cabo por la psicóloga Edith Grotberg a finales del siglo XX, desarrolló una investigación transcultural en veintisiete lugares de veintidós países. De los datos obtenidos se identificó la importancia del factor de desarrollo humano en la

capacidad y competencia de ser resiliente (*resilience*), entendida ésta como un proceso dinámico e interrelacional. Asimismo se identificaron factores resilientes que se clasificaron en categorías de: fortalezas internas desarrolladas (I am/yo soy o estoy), de apoyo externo recibido (I have/yo tengo) y de habilidades adquiridas, sociales y de resolución de conflictos (I can/yo puedo).

Edith Grotberg, a partir de las conclusiones de ese estudio, diseña la “*Guía de promoción de la resiliencia en los niños: fortaleciendo el espíritu humano*”, constituyéndose así en la primera propuesta y estrategia de promoción de la resiliencia dentro del ciclo vital de los sujetos, siguiendo las etapas del desarrollo evolutivo descritas anteriormente por Erik Erikson.

Edith Grotberg ha definido pues la resiliencia, como el producto de la interacción de factores provenientes desde tres niveles diferentes: soporte social (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortaleza interna (yo soy y yo estoy) y que conforma “la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado positivamente por ellas”. Para Edith Grotberg, la competencia resiliente se desarrolla en el proceso evolutivo del ciclo vital y por tanto es susceptible de ser promovida y optimizada desde la niñez.

Otra relevante investigación es el estudio transcultural TIMSS 2011, que se dedicó a estudiar la resiliencia académica en alumnado de los estratos de 9 y 15 años de edad, y fue dirigido por el International Study Center del Boston College (USA), y coordinado por el consorcio de instituciones responsables del diseño, gestión, e investigación, formado por la Secretaría de la IEA (Ámsterdam), el IEA Data Processing and Research Center (Hamburgo, Alemania), el National Foundation for Educational Research (Inglaterra), Statistics Canada y el Educational Testing Service (USA). El objetivo de este estudio fue investigar la relación existente entre un contexto sociocultural desfavorecedor y el rendimiento que

obtenía el alumnado en el área de matemáticas (Coronado-Hijón, 2016b, 2017), que constituía una muestra de 261.000 estudiantes de 63 países participantes en el “Trends in Mathematics and Science Study” (TIMSS). La población estudiada se estratificó en muestras representativas del alumnado de 4º y 8º grado de la Educación Obligatoria de cada país participante. Entre las relevantes aportaciones de este estudio, tenemos que destacar la primera propuesta de definición operatoria y medible del constructo de resiliencia académica, como competencia de logro en la superación del fracaso escolar desde contextos de desventaja sociocultural.

La Asociación Internacional para la Evaluación del Rendimiento Educativo (IEA), consorcio internacional e independiente con sede en Ámsterdam, publicó un informe utilizando los datos del rendimiento matemático del alumnado de 8º curso del Estudio Internacional de Tendencias en Matemáticas y Ciencias, (TIMSS), para establecer correlaciones con los procedentes de unos cuestionarios de familia y del centro educativo, con el objetivo de identificar al subgrupo de alumnado académicamente resiliente en cada sistema educativo y los factores más coadyuvantes.

Un año más tarde, otro estudio transcultural relevante como es PISA (Programme for International Student Assessment), un proyecto de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), se centró en el área de matemáticas, con áreas de evaluación secundaria en lectura, ciencias y resolución de problemas, proporcionando datos similares a TIMSS (Coronado-Hijón, 2017).

Desde los primeros estudios centrados en la resiliencia infantil, las nuevas líneas de investigación se han ido extendiendo con un carácter marcadamente psicosocial, a todo el ciclo vital de las personas. En esta línea, investigadores como Stefan Vanistendael, destacado sociólogo belga, contemplan la resiliencia como la ca-

pacidad de resistir y proteger la integridad personal cuando está sometida a *presiones* y adversidades, desarrollando procesos de reconstrucción vital positivos (Vanistendael, 2003).

Pero, aunque los estudios sobre la temática son recientes, la competencia resiliente no es un fenómeno exclusivo de nuestros días. Desde la antigüedad hemos conocido historias sobre comportamientos resilientes -aunque no se les denominara así- tanto en relatos y narrativa, cuentos populares o célebres biografías.

Retrocediéndonos a la antigüedad, podemos encontrar en la Biblia la historia de José (Josué), que aunque fue traicionado por sus hermanos llegó a ser persona de confianza del faraón de Egipto y perdonó y acogió a sus mismos hermanos que le habían traicionado.

Como recoge el relato bíblico del libro del Génesis (Gen. 37), José fue el undécimo de los hijos de Jacob. Era el preferido de su padre, tanto que quería que fuese su sucesor y para ello le confecciono una túnica de colores para distinguirlo de los demás, hechos que granjearon la envidia y celos de sus hermanos, los cuales se sentían justificados para aislarlo o ningunearlo, entre ellos.

Un día que sus hermanos llevaron a pastar a sus animales a un paraje lejano, tardaron tanto en volver que Jacob envió a José – que solía acompañar a su padre- a buscarlos y comprobar si había ocurrido algún incidente. Cuando sus hermanos lo vieron venir –de lejos- en nombre del padre, tuvieron tanto malestar que decidieron aprovechar para capturarlo y venderlo como esclavo a la primera caravana de mercaderes que pasaran por allí, suceso que aconteció en no mucho tiempo al estar situados cerca de una ruta comercial que transcurría cerca de Canaán con dirección a Egipto. Sus hermanos, mancharon la túnica de José en sangre de cordero y cuando regresaron a Canaán, mintieron al padre contándole

que de vuelta habían encontrado la túnica de José, manchada de sangre por el supuesto ataque de un lobo.

En Egipto, José fue vendido como esclavo a un tal Potifar, oficial de la corte egipcia y jefe de la guardia del Faraón. El oficial cuando comprobó que José sabía leer y también aritmética, le encargó la administración de su casa, convirtiéndose así en personal de confianza de Potifar. Tanto así que la esposa del oficial egipcio, valiéndose de la confianza que tenían con él, un día requirió la presencia de José a su habitación donde trató de iniciar relaciones sexuales con él, pero debido a la rectitud y virtud que José poseía, no quiso este traicionar a su jefe y salió huyendo de la habitación de manera apresurada dejando allí su manto. La esposa de Potifar se sintió desdeñada y temiendo que José la denunciara ante su marido, se adelantó y denunció que José intentó abusar de ella en su dormitorio, mostrando su manto como prueba. Potifar, aunque dudó de esa infidelidad de José, se vio obligado socialmente a restaurar su imagen, para lo que envió a José a la cárcel. Éste, en vez de quedarse en la rumiación del rencor, dedicó sus energías a alguna ocupación gratificante, la cual encontró en la interpretación de los sueños de sus compañeros, lo cual le granjeó mucha popularidad y admiración dentro del penal.

Habían pasados dos años, cuando ocurrió que el Faraón tuvo unos sueños que le produjeron una gran inquietud y ansiedad. Había soñado que estando a orillas del Nilo, vio como salían del agua siete vacas gordas y hermosas para pastar en la orilla y a continuación salieron otras siete vacas más débiles y flacas, las cuales incomprensiblemente se comieron a las primeras. El Faraón despertó inquieto, y cuando logró quedarse dormido de nuevo, soñó que de una caña de trigo brotaban siete hermosas espigas pletóricas de grano y a continuación brotaban otras siete espigas vacías o escasas en grano, las cuales contagiaron a las primeras, que quedaron como quemadas por el viento del desierto. Al día siguiente, el

Faraón inquieto y atormentado por estos sueños, los comentó a escribas y sacerdotes sin que ninguno comprendiera que sentido podían tener.

Tanto se divulgaron estos sueños que uno de los trabajadores del Faraón que había estado preso con José y le había interpretado con acierto los significados futuros de un sueño, cuando fue conocedor de los del Faraón y de la relevancia dada a éstos, se acordó entonces de José y fue a solicitar audiencia al Faraón para relatarle las habilidades de José interpretando sueños. Convencido el Faraón mandó traer a José a su presencia para contarle: “He tenido un sueño y no encuentro quien sepa interpretarlo y me han hablado de tus aciertos en la interpretación de sueños”. Y sin más premura pasó a relatárselos.

Después de escuchar atentamente los relatos José dijo al Faraón: “Estos dos sueños son solo uno. Las siete hermosas vacas y las siete hermosas espigas son siete años de prosperidad y abundancia. Las siete vacas flacas y las siete espigas secas y quemadas son siete años de precariedad y hambruna. El sueño quiere decir que acaecerán siete años de abundancia en todo el territorio de Egipto, detrás de los cuales sucederán siete años de escasez y hambruna.

José le aconsejó al Faraón que seleccionara una persona inteligente y sabia, para hacerlo gerente e intendente de la tierra de Egipto y que se encargara de gestionar y gobernar la recogida de un quinto del total de la cosecha de Egipto en los años de abundancia para almacenarlos en silos de reserva de trigo con la finalidad de abastecer los venideros siete años de hambruna y escasez que acaecerían sobre Egipto.

Viendo tanta claridad y resolución en la gestión de la predicha crisis, el Faraón quedó tan impresionado que le ordenó: “Tú serás el intendente de Egipto y todo mi pueblo te obedecerá; sólo por mi trono yo estaré por encima de ti”. Dicho y hecho -para sellar

el nombramiento- el Faraón se quitó su anillo y se lo colocó en el dedo de José.

Sucedidos los años de abundancia tal y como había anunciado José, el Faraón confió tanto en su sabiduría que le entregó por esposa a la bella Asenet, hija de un alto sacerdote de Heliópolis. Antes de acaecer los años de escasez, José tuvo tiempo para ser padre de dos hijos varones, Manasés y Efraín.

Transcurridos los siete años de abundancia en Egipto y tal como predijo José, aconteció la escasez y la hambruna consecuen- te y el pueblo comenzó a abastecerse de las reservas de trigo que eran gestionadas por José. Pero la sequía y escasez en las cosechas también afectó a las tierras de Canaán como las de Beerseba, lugar donde residía con su tribu, Jacob -el padre de José- el cual al tener noticias de las reservas de trigo en Egipto, envió a sus diez hijos mayores hasta allí para pedir ayuda, dejando a Benjamín -el menor de todos- en Beerseba junto al padre.

Cuando los diez hermanos fueron recibidos en la corte del faraón en solicitud de ayuda, no reconocieron a la autoridad que los recibió -su hermano José- aunque éste sí creyó reconocerlos y para asegurarse, pero sin dar muchas pistas, les preguntó a través de un intérprete desde dónde venían. Ellos le informaron de su procedencia desde Canaán con la finalidad de comprar trigo, pero él con el objetivo de averiguar su reacción, los acusó de ser ladrones y espías. Ellos, mostrando una gran perplejidad, le negaron ser delincuentes y se presentaron como hermanos e hijos de Jacob.

José les inquirió que le extrañaba que fuesen todos hermanos, a lo que ellos replicaron que en realidad eran once pero que el menor de todos se había quedado con su padre. Finalmente, José concedió que llevaran trigo a Canaán, pero para demostrar que no habían mentado, deberían volver con el hermano menor, Benjamín. Y que -como garantía- Simeón quedaba en Egipto como

rehén hasta que volvieran. Antes de partir a Canaán, José ordenó que metieran en las alforjas de sus hermanos –sin que estos se percataran- el pago que habían efectuado por el trigo.

Pasado un tiempo, cuando los hermanos de José volvieron a Egipto con Benjamín, le trajeron regalos de parte de su padre Jacob. Al enterarse el Faraón, éste invitó a Egipto a Jacob y a su tribu como muestra de agradecimiento por lo que José había hecho por los egipcios. José perdonó a sus hermanos y vivió con su familia en unas tierras del bajo Egipto, denominada Gosénn.

Bien, pues además de historias de resiliencia tan antiguas como ésta, también conocemos cuentos populares, más recientes, como el de *Pulgarcito* de Charles Perrault, el *Patito feo* de Hans Christian Andersen, o la fábula del roble y el junco, fábula 22 del libro primero de Jean de La Fontaine, (1668), que dice así:

Un joven roble que creció junto a un junco a la orilla del río, le dijo un día al junco:

Es normal que te quejes de la Naturaleza, ya que un pequeño pájaro es una pesada carga para ti. La simple brisa que arruga la faz del agua del río, hace que tu cabeza se arquee ante ella. Sin embargo mi tronco, fuerte como una montaña, no solo detiene a los rayos del sol sino que además es capaz de afrontar una tempestad. Lo que para ti es un huracán, para mí es una brisa. Si crecieras más cerca de mí, a la sombra del follaje que yo cubro, no tendrías que sufrir porque te protegería de las tormentas. Pero naces en los húmedos bordes del reino de los vientos. La Naturaleza es injusta contigo.

Tu compasión, respondió el junco, nace de un buen sentimiento, pero no te preocupes porque a mí los vientos no me amedrantan, solo tengo que inclinarme y ya no me rompo. Sin embargo, aunque tú has resistido grandes golpes y embestidas, sin tener que inclinarte, no sabemos cuál será tu resistencia.