

Recensión de publicaciones
PROGRAMA DE RESILIENCIA. AVANTE
Editorial EOS

Antonio Vallés Arándiga, Consol Vallés Tortosa, Alfred Vallés Tortosa

Antonio Vallés A.*

Recibido: 10 de marzo de 2014 **Aceptado:** 16 de abril de 2014

La resiliencia

La vida consiste en sobrevivir una serie de pruebas, comenzando por el mismo nacimiento (ROBERT J. LIFTON). Esas pruebas son las dificultades, estresores, adversidades y sucesos negativos que afectan al ser humano y, en esas circunstancias de situaciones críticas, mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas es todo un reto para adaptarse al cambio. Unas personas lo logran mejor que otras, son capaces de sobreponerse con relativa prontitud y desarrollar su vida de modo adaptado. Son las personas denominadas resilientes. Otras, sin embargo, experimentan un mayor sufrimiento psicológico que perdura más en el tiempo y en intensidad, dificultando su adaptación a su vida cotidiana habitual.

La **Resiliencia** es la capacidad que tienen las personas para enfrentarse, sobreponerse, mantener el equilibrio emocional y ser fortalecidas o transformadas por las experiencias de adversidad. También se le puede describir como «la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse una circunstancia estresante». Y también, “una capacidad para recuperarse o ajustarse fácilmente al cambio o la mala fortuna”.

Cuando se vive un suceso o experiencia desagradable (la muerte de un familiar, un accidente, un robo, una enfermedad, situación de paro laboral,.....) la persona que lo sufre experimenta algunos de estos síntomas: preocupación, desánimo, tristeza, aislamiento social, dificultades en la concentración, malhumor, ansiedad, etc. Superar estos síntomas significa que si se está triste hay que intentar realizar actividades que nos animen y nos ilusionen, tales como relacionarnos con los amigos y compañeros, distraernos en aquellas actividades que nos agradan. Si estamos nerviosos, con ansiedad, es recomendable aprender a relajarse y a respirar lenta y profundamente. Es también necesario buscar apoyo en familiares y amigos que nos puedan ayudar con su presencia, con su empatía y comprensión de nuestras dificultades.

Tener una buena y sana autoestima es también muy importante en los momentos difíciles. Si estamos muy tristes por algo que nos ha ocurrido, sobreponerse será, disminuir la intensidad de dicha tristeza y poder sentirse aliviado o menos apenado. Las situaciones difíciles que nos han provocado nuestro estado de ánimo tardan en olvidarse, pero mientras tanto, sobreponerse significará que podemos seguir haciendo nuestra vida diaria y normal, es decir, yendo al centro escolar a aprender en nuestros estudios, a relacionarnos con nuestros amigos, a divertirse y pasarlo bien, aunque los recuerdos de lo que nos ha provocado disgusto, tristeza, miedo o enfado aparezcan de vez en cuando o muy a menudo. Ser resiliente es tomar conciencia de aquello que nos produce dolor, tristeza, enfado, ansiedad y ser capaces (tener las estrategias adecuadas) para continuar adelante, reponernos ante la adversidad.

Los efectos que las situaciones adversas pueden provocar en una persona son muy variados, algunos efectos positivos son:

Fortalecerse. Sentirse más fuerte al tomar conciencia de la capacidad para sobreponerse. La autoestima mejora al percibirte más competente debido a tus esfuerzos por superar las dificultades.

Transformarse. Cuando percibimos que hemos cambiado positivamente algún aspecto del comportamiento. Darse cuenta que ahora se es, por ejemplo, más amable que antes, que se valoran más los pequeños detalles, que se les da más importancia a tener buenos amigos.

Reparar en que hay personas que te pueden ayudar cuando lo necesites, que te apoyan y te dan ánimos cuando te sientes desanimado, desilusionado, entristecido....

La Resiliencia es una capacidad que se puede desarrollar a lo largo de la vida. Para ello es necesario entender bien las dificultades y, especialmente, tener el cariño y apoyo de alguien importante en la vida. Se trata de superar los efectos negativos emocionales, cognitivos y sociales que las adversidades pueden producirnos. Es importante comprender que:

No se consigue todo lo que una persona quiere o desea

Aún a pesar de los esfuerzos personales, en ocasiones, no se consigue lo que se pretende, por ejemplo, una persona desearía no tener conflictos con los demás, pero puede ocurrir que sí los tenga. Desearíamos que todo lo que hacemos nos saliera muy bien, incluso perfecto, pero en ocasiones no es así. Desearíamos que no hubiese desastres naturales, ni problemas sociales, ni enfermedades, ni paro, ni..., pero todo esto puede ocurrir y ocurre. La consecuencia de ello es que nos sentimos emocionalmente mal, sentimos una frustración, que es natural sentirla. No obstante, aprender a tolerar la frustración es un aprendizaje de la vida que empezamos desde los primeros años. No siempre se consigue lo que se pretende.

Muchas cosas dependen de lo que hacemos

Por ejemplo, si cuidamos nuestra salud evitaremos tener enfermedades, si estudiamos con entusiasmo y motivados aprenderemos y obtendremos buenas calificaciones, si nos protegemos de los peligros seguramente no tendremos accidentes. Sin embargo, el azar, la mala suerte, la fatalidad o cualquier otra causa pueden arruinar nuestro esfuerzo. Hay acontecimientos que escapan a nuestro control. No podemos hacer nada más que comprenderlos, aceptarlos y tratar de seguir adelante con nuestra vida diaria.

Pese a las dificultades, se encuentra apoyo y ayuda en otras personas

El hijo que llora consigue alivio en la madre o el padre que le consuelan. El amigo que tiene un problema personal es apoyado por otro amigo que le escucha, le comprende y le ayuda a sentirse mejor. Son los refuerzos familiares o sociales. Tener personas que nos quieren, que nos muestran su afecto, que nos apoyan en las dificultades que tenemos es un recurso para desarrollar nuestra resiliencia. Saber que no estamos solos sino acompañados y ayudados por personas que nos estiman y desean nuestro bienestar.

Algunos rasgos de nuestra personalidad nos pueden ayudar a ser más resilientes

Las personas con un optimismo razonable o inteligente tienen mejor ánimo para enfrentarse a las dificultades. Las personas extravertidas tienen más relaciones sociales con más gente y pueden tener más apoyo social. Quién conoce sus emociones y puede regularlas mejor dispone de mayor comprensión y estrategias para no desmoralizarse ni deprimirse. Las personas que tienen un buen Autoconcepto y una sana Autoestima pueden afrontar mejor las dificultades.

A ser resiliente se aprende poco a poco, a lo largo de las experiencias negativas de la vida que nos van ocurriendo

Con cada adversidad se puede mejorar la capacidad de superarla con los recursos sociales (los apoyos de los demás) y los recursos personales (las cualidades que una persona posee). Estos recursos se fortalecen cada vez que tenemos dificultades en la vida.

El programa AVANTE

El programa **AVANTE** está constituido por unidades didácticas dirigidas al aprendizaje de contenidos y habilidades relacionadas con el afrontamiento de la adversidad. En cada unidad se proponen aspectos conceptuales acerca de las dificultades: *La ansiedad, la preocupación, el desánimo* y otros estados emocionales negativos como estados de malestar psicológicos producidos por los sucesos negativos y, que

deben afrontarse, superarse a través del autoconocimiento y de las estrategias y recursos que se proponen, especialmente desarrolladas en las unidades didácticas referidas al *apoyo de los amigos* (apoyo social), *el optimismo inteligente* (desarrollo de las fortalezas), *el humor* (actitud ante la vida), así como otras técnicas de afrontamiento emocional tales como: *detención del pensamiento*, *relajación muscular segmentaria*, *cambio del foco de atención*, *fortalezas personales*, *autoestima*, ...

El trabajo a realizar con los alumnos acerca de la Resiliencia debe personalizarse en cada uno de ellos, de acuerdo con sus particulares situaciones de adversidad o dificultad producidas por acontecimientos estresores. Las pautas que se indican en las unidades didácticas son generales. No obstante, el tutor o monitor que desarrolle el programa deberá contextualizar y adaptar las propuestas didácticas, siendo especialmente relevante la vivencia y expresión verbal de los estados emocionales, cobrando un segundo plano la expresión escrita, que debe ser complementada por la expresión verbalizada del alumno, la entrevista, el análisis de los pensamientos y sentimientos, la reflexión sobre las estrategias de afrontamiento emocional, la práctica de actividades lúdicas distractoras, la práctica de la técnica de la *Detención del pensamiento*, etc. Con ello se pretende que el programa no se limite a una mera aplicación de lectura de textos y respuestas, sino que se constituya como recurso didáctico para trabajar con el alumno en modo tutorial personalizado, tomando como referentes los contenidos y propuestas de desarrollo personal y psicológico que se exponen en cada unidad didáctica así como la propia experiencia vital tanto de alumnos como de docentes.

El tutor o monitor que desarrolle el programa tendrá en consideración la magnitud del estresor que ha desencadenado el impacto emocional o dificultad de adaptación del alumno; estresores como:

Sucesos vitales intensos y extraordinarios:

Muerte de un ser querido, desengaño sentimental, perder el empleo de los padres, problemas económicos, desahucios, pobreza, sufrir un asalto, robo, acoso, cambiar de residencia, separación de los padres, accidentes, etc.

Sucesos diarios estresantes de pequeña intensidad:

Horarios ajustados, múltiples tareas, condiciones ambientales, tráfico, ruido, etc.

Sucesos de tensión crónica mantenida:

Enfermedad propia o de familiares, problemas legales o problemas que hayan provocado o estén provocando reacciones emocionales como depresión, sentirse abrumado, pena, aflicción, irritabilidad, tristeza, enojo, resentimiento, ansiedad, miedo, desesperación, desesperanza, culpabilidad y duda de sí mismo o cambios impredecibles de humor, entre otros. También que puedan estar provocando manifestaciones conductuales como problemas para dormir, llanto fácil, abuso de sustancias químicas y alcohol, cambios en la manera de comportarse, conducta compulsiva (rituales), nivel de actividad excesivo, incremento de los conflictos con la familia o compañeros, hipervigilancia y reacciones de sobresalto, aislamiento social. Todas estas reacciones pueden estar interfiriendo el normal aprendizaje escolar. No se puede producir tal aprendizaje bajo condiciones semejantes.

El programa AVANTE está estructurado en los siguientes cuadernos de trabajo para los alumnos:

AVANTE 1: Para alumnos entre los 6 y 7 años

AVANTE 2: Para los alumnos entre 8 y 10 años

AVANTE 3: Para los alumnos entre 11 y 12 años

AVANTE 4: Para alumnos de la Educación Secundaria. A partir de 13 años.