

Resiliencia *Individual*



**Corecoles
Resiliencia**

Autor:

Philippe de Dinechin

Ilustradora:

Angela Moneta Guala

Diseñador:

Elias Retsen

Colaboradores:

Cécile Stola (Élan Interculturel), Mónica Bocaz (Animacción), Roberto Mazzini (Giolli Coop), Diana Gil Trujillo (Educo/Comparte) and Carmen Seco Pérez (Bring Hope Humanitarian Foundation)

La publicación refleja únicamente las opiniones de los autores y colaboradores, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lunes

(Concepto de resiliencia)

Marta es profesora desde hace casi cinco años. Le encanta la escuela de su barrio, que no está lejos de su casa. De pequeña, le encantaba escuchar a su profesora preparar su mochila. Su madre metía un bocadillo dentro. Iba andando al colegio. Por el camino, se encontraba con amigos. Tenía la impresión de que el mundo se abría ante ella. Marta eligió ser maestra a una edad muy temprana, como su madre. Era como una vocación, una llamada, una evidencia. Acumuló años en la universidad y en la escuela sin problemas. Empezó como profesora sustituta y luego encontró un trabajo estable. Marta no gana mucho, pero le basta para pagar el alquiler de su estudio y salir con los amigos. Sus alumnos proceden de todo el mundo: Sudamérica, Europa del Este, África y España, por supuesto.

Hasta ahora, todo ha ido bien para Marta. Desde hace unos días, está preocupada. Karim, un niño marroquí de ocho años que solía ser su favorito porque era muy guapo y buen estudiante, ha cambiado. Sonríe menos, falta al colegio o llega tarde. Parece que ha perdido peso. Marta está preocupada. Ha intentado hablar con sus padres, pero no hablan español. La comunicación con ellos es casi imposible.

En la sala de profesores, a Juan, profesor de filosofía, le gusta jugar con su barba. Le da un estilo de hombre pensante. A Marta le gusta. Da buenos consejos.

“Hola Juan, ¿puedo hablar contigo?”, pregunta Marta.

Inmediatamente, el hombre dejó su libro y su barba. Su sonrisa invitó a Marta a confiar en él.

“Se trata de Karim, el pequeño marroquí, creo que lo conoces. Ha cambiado. Se ha puesto triste. ¿No entiendo qué pasa?”

“¿Y no pudiste hablar con los padres, porque sólo saben unas pocas palabras en español?”.

“Exactamente. Estoy inquieta. ¿Qué harías tú en mi lugar?”.

Juan se acercó a Marta. Habló en voz baja para no molestar a los demás profesores. Le dio mil ideas, le habló de otros niños que tenía en su clase con problemas similares. Por último, la animó y felicitó. Se alegró de ver que los jóvenes profesores se interesan por los alumnos y no sólo por lo que aprenden.

“Cuanto antes intervengamos, mejor”, añadió. Pero justo cuando estaba a punto de darle un último consejo, sonó el timbre.

“Toma, coge este libro, te dará algunas indicaciones”, concluyó mientras se levantaba. “Volveremos a hablar de ello, buena suerte”. Un poco decepcionada por esta salida precipitada, Marta cogió el libro sin mirarlo y lo metió en su bolso.

17H30. Fin de la clase. Karim no fue a la escuela. Marta, entristecida por su ausencia, se fue a casa. Se detuvo en una pequeña tienda de comestibles para comprar una tarrina de lasaña y una manzana. Sube los tres tramos de escaleras. No hay ascensor en su edificio, construido en los años sesenta. Es atlética y sube las escaleras de 4 en 4. Tira su abrigo en el sofá azul y se sirve un vaso de vino. Revisa los mensajes de tu teléfono. Este es su ritual cuando llega a casa. Es joven, pero ya tiene muchos pequeños hábitos. Se ríe de ello. Al dejar la bolsa, la encuentra un poco pesada. Recuerda el libro de Juan, un libro grande con cubierta azul.

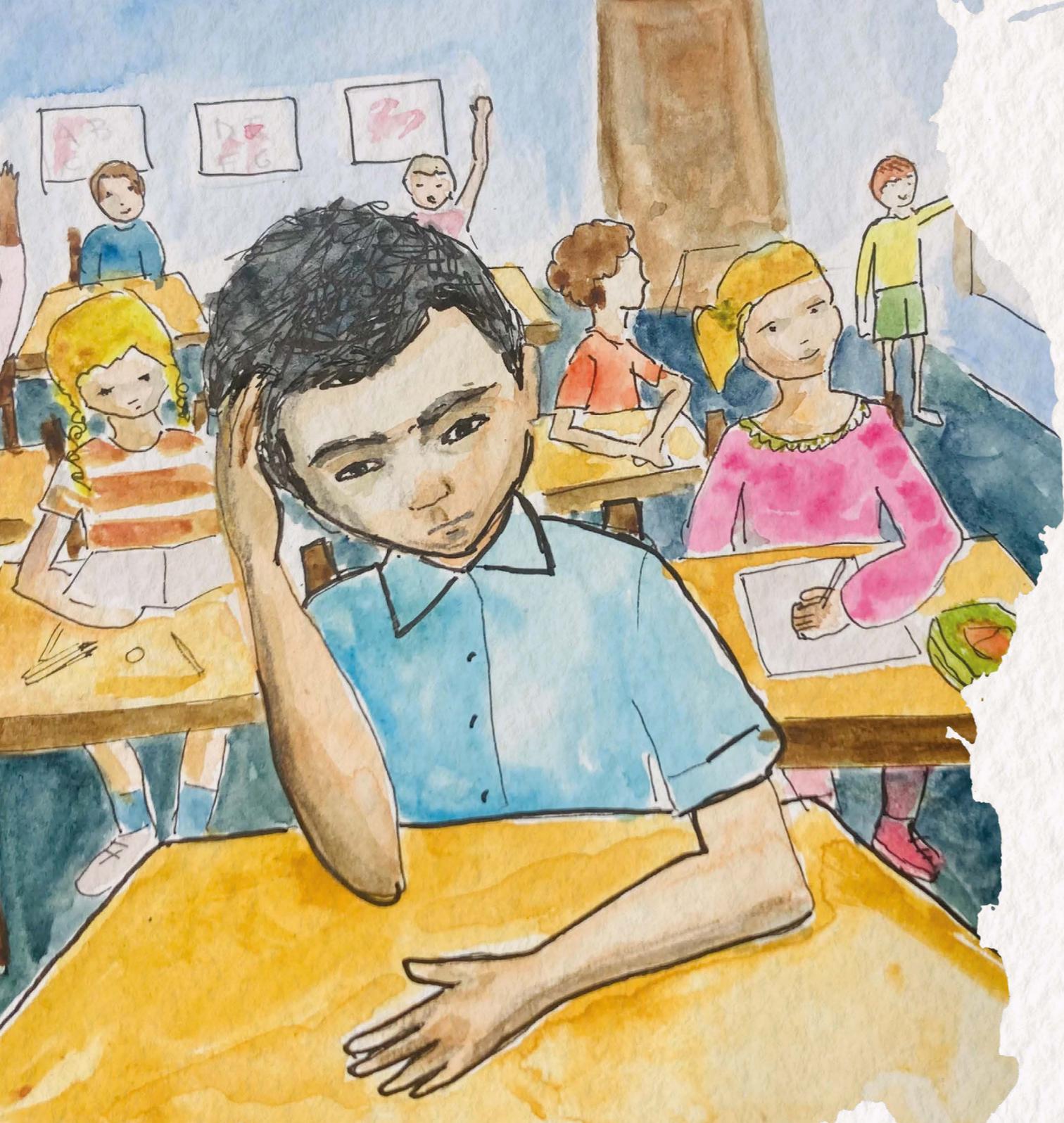
“Todo sobre la resiliencia”.

Este es el título del libro. Marta lo coge. Lo hojea. Se da cuenta de que Juan ha anotado varias páginas con un lápiz. No le gusta. No se escribe en un libro. Eso es lo que le dijo su padre. Baja el volumen de la música, se deja caer en el sofá y se pone a leer.

Marta había oído antes la palabra resiliencia, en la sala de profesores, en la televisión, en

ABUDEFGH





las revistas. Nunca lo había investigado. Era una de esas palabras que se oyen a menudo sin saber muy bien lo que significan. Cerró el libro. Cerró los ojos y se puso a pensar.

Recordó que era un término utilizado en metalurgia¹. La palabra tenía algo que ver con el metal. Sonó su teléfono. Mecánicamente lo puso en silencio. Resiliencia, resiliencia pensó. ¿Qué es eso? A Marta le gustaba hacer balance de lo que sabía antes de leer un libro técnico. Empezó a sonreír. En este caso, tuvo que admitir que no sabía mucho. Inmediatamente abrió el libro.

El autor del libro, un tal Alberto González, era inteligente. En su prefacio, escribió que la palabra se había puesto muy de moda y que era difícil dar una definición única. Marta se alegró de leer:

“Originalmente, resiliencia es un término físico que define la capacidad de un cuerpo o material para resistir un choque o una deformación. Imaginó una pieza de metal flexible que volviera a su posición original si se doblaba.

Como buena estudiante, Marta buscó la etimología de la palabra: del verbo latino resilio, iré, literalmente “saltar hacia atrás”, de ahí “rebotar, resistir”².

“No estaba tan lejos”, pensó, pensando en una pieza de metal que resiste un golpe. El autor prosigue: “El campo semántico de la resiliencia se ha extendido después a otros campos: biología, psicología, economía, sociología, ecología...”.

“Ah”, pensó Marta, “por eso oímos hablar tanto de resiliencia”.

Mientras leía, pensó en Karim, lo que la perturbó un poco. Intentó olvidar por un momento a su joven alumno y concentrarse en las definiciones. Hojeó las primeras páginas, que mostraban cómo el término resiliencia se había abierto camino en muchas áreas del conocimiento.

En biología, la resiliencia es la capacidad de permanecer en un entorno a pesar de las modificaciones, los daños de los depredadores, la pesca, la caza, etc³. El tiempo de resiliencia es el tiempo necesario para que un ecosistema vuelva a su estado original tras una

¹ <https://www.cairn.info/resiliences--9782738134493-page-193.htm>

² [https://www.wikiwand.com/fr/R%C3%A9silience_\(psychologie\)](https://www.wikiwand.com/fr/R%C3%A9silience_(psychologie))

³ <http://www.santetropicale.com/santemag/algerie/poivue59.htm>

perturbación.

Marta tiene imaginación, enseguida pensó en un bosque que conocía en el macizo de Maures, que, destruido por un incendio durante un verano demasiado caluroso, ha recuperado con los años su estado anterior. “Funciona”, pensó. Bueno, ciertamente, hay algunas diferencias.

En economía, la resiliencia puede definirse como la capacidad de mantener la producción cerca de su potencial a pesar de un choque⁴. La economía, el dinero y los flujos no eran el fuerte de Marta. Recordó la crisis económica de 2008 y, más tarde, los titulares que anunciaban: “La economía española vuelve a los niveles anteriores a la crisis”. Con el Covid le ha pasado lo mismo”, pensó.

En sociología, se denomina “resistencia social” la capacidad de un grupo estructurado y organizado para adaptarse rápidamente al cambio”, lee Marta⁵.

La joven profesora pensó inmediatamente en la pandemia, en sus alumnos que, de un día para otro, tenían que quedarse en casa, y en sus colegas, algunos de los cuales, los mayores, no estaban acostumbrados a usar computadoras. Se rió al pensar en Sergio, el profesor más veterano, a punto de jubilarse, que sólo sabía utilizar Word y el correo electrónico. A menudo se le acercaba y le preguntaba: “Marta, ¿puedes echarme una mano? Puede ser una búsqueda en Google, abrir un PowerPoint o simplemente utilizar un corrector ortográfico. Sergio había sufrido mucho durante el encierro. Incluso tuvo que comprarse equipo porque su ordenador no tenía cámara. Cuando volvieron los alumnos, era él el que estaba más feliz. Había vuelto a su antigua vida.

“Como la pieza de metal”, pensó Marta. En realidad, no, pensó, porque Sergio había estado muy orgulloso de enseñarle a Marta todo lo que había aprendido.

Marta se sorprendió al ver que también existía una definición de resiliencia en la planificación urbana: “La resiliencia es la capacidad de cualquier sistema urbano y de sus habitantes para hacer frente a las crisis y sus consecuencias, al tiempo que se adapta positivamente y se transforma para ser sostenible”⁶.

⁴ <https://www.cairn.info/revue-economique-de-l-ocde-2008-1-page-211.htm>

⁵ <https://www.cairn.info/resiliences--9782738134493-page-173.htm>

⁶ <https://unhabitat.org/fr/node/3774>

Marta pensó en su ciudad, pero no encontró ningún ejemplo. Mientras buscaba, pensaba en los atentados que han traumatizado a la población en los últimos años, y en la capacidad de los habitantes, al cabo de un tiempo, para volver a vivir, casi como antes.

Por asociación de ideas, le vino a la mente una frase: “El espectáculo debe continuar”. Se oye a menudo cuando hay un drama en el mundo artístico. La vida sigue a pesar de todo”, concluyó Marta, “esa podría ser mi definición”.

No le sorprende que el término se haya adaptado también a las tecnologías de la información: “La resiliencia es la capacidad de un sistema o arquitectura de red para seguir funcionando en caso de fallo”⁷. En realidad, no es el caso”, dijo, pensando en la interrupción mundial de WhatsApp. Pero bueno, cuando no funciona, no funciona, pero bueno, si ellos lo dicen”.

La palabra tenía más definiciones en psicología. Marta las leyó en voz alta uno a uno.

“La resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo de desarrollarse bien, de seguir proyectándose hacia el futuro, en presencia de acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles, traumas a veces graves”⁸.

“Es la capacidad de un individuo o grupo para superar dificultades muy grandes y crecer en la vida”⁹.

“Es la capacidad de un sistema para absorber choques y cambios manteniendo sus funciones y estructura”¹⁰.

“Es la capacidad de triunfar, de vivir, de desarrollarse a pesar de la adversidad”.

Marta estaba a punto de cerrar el libro. Tenía hambre. Una última definición le llamó la atención. La encontró muy bonita.

Procedía de Primo Levi, un autor italiano que sabía de lo que hablaba. Recordaba haber

⁷ <https://www.oracle.com/fr/security/definition-resilience-informatique.html>

⁸ *La résilience Un regard qui fait vivre*, Michel Manciaux, Dans *Études* 2001/10 (Tome 395) <https://www.cairn.info/revue-etudes-2001-10-page-321.htm#retournoten05#nol>

⁹ <file:///C:/Users/pdine/Downloads/la-resilience-une-definition-simple-par-stefan-vanistendael.pdf>

¹⁰ <https://www.sylvain-seyrig-coach.fr/resilience-definition/>

leído su libro “Si esto es un hombre” con gran emoción.

“La capacidad del hombre para cavarse un agujero, segregar un caparazón, erigir una frágil barrera defensiva a su alrededor, incluso en circunstancias aparentemente desesperadas, es un fenómeno asombroso que debe estudiarse con detenimiento”.

Marta cogió su teléfono para mirar Wikipedia. Se dio cuenta de que Primo Levi había escrito su libro poco después de su calvario en los campos de concentración, entre 1945 y 1947.

“Mucho antes de que se popularizara la palabra resiliencia”, dijo. “Eso es lo que ha ocurrido, este fenómeno asombroso ha sido estudiado de cerca y por mucha gente”.

Marta cerró definitivamente el libro y puso su bandeja de lasaña en el microondas.



Para Recordar

Concepto de resiliencia

Capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de “acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles, traumatismos graves”.

En MANCIAUX, M., S. VANISTENDAEL, J. LECOMTE y B. CYRULNIK (2001). “La résilience : état des lieux”, en M. MANCIAUX (ed.), *La résilience, Résister et se construire*, Genève, Cahiers médico-sociaux, 2001.



Martes

(Historia del concepto de resiliencia)

Al salir de su piso, Marta echó un último vistazo al libro que tenía sobre el sofá azul. Se había prometido a sí misma terminarlo en una semana. En su clase, Karim no estaba. Pidió noticias a los niños. Una niña respondió: “Uno de ellos lo está molestando”. Marta escuchó con un oído vacilante y continuó con su clase.

Más tarde, en la sala de profesores, buscó a Juan, pero no estaba allí. Sólo al final de la clase pudo intercambiar unas palabras con él. Le habló un poco del libro y también de la reflexión de la chica sobre Karim. Juan, evidentemente apurado, sólo tuvo tiempo de decirle: “Uno debería interesarse siempre por las historias de los niños”.

De vuelta a casa, Marta contestó a algunos mensajes, en particular a uno de su madre que escribía: “Nunca te veo, ¿cuándo vienes a verme?” Había cancelado una excursión para el sábado, porque se sentía un poco cansada.

Coincidencia o no, el segundo capítulo del libro trataba de la historia de la resiliencia.

El nombre de John Bowlby surgió primero. Marta se sumergió en la lectura. Empezaba a disfrutar del libro, que no sólo enumeraba conceptos, sino que también incluía una breve biografía de cada autor. Se enteró de que John Bowlby procedía de una familia británica adinerada, pero que apenas había visto a su madre. Sólo unos minutos por la tarde, a la hora del té. Afortunadamente, tenía una niñera que lo cuidaba día y noche. La ausencia de

su madre había dejado una profunda huella en el pequeño John. “No me extraña que se convirtiera en psicólogo del dolor infantil”, comentó Marta.

Bowlby, explicó el autor, estableció algunos hitos que permitieron el despegue de la resiliencia como concepto. Desarrolló la teoría del apego, que hace hincapié en la relación entre el niño y su entorno. El niño se encariña con un adulto a través de la repetición de momentos compartidos.

Marta no podía dejar de pensar en los niños de su clase cuando terminaban las jornadas y le regalaban flores o caramelos, a veces dibujos. Sentía que se estaba encariñando con los niños, pero acababa de darse cuenta de que los niños también se estaban encariñando con ella.

“Mmm, tendré que leer más sobre este Bowlby, suena emocionante”. A continuación, apareció el nombre de Emmy Werner. Esta mujer había seguido la difícil situación de casi 700 niños en una isla muy pobre de Hawái. Muchos no tenían familia, no iban a la escuela y sufrían abusos físicos y sexuales. Algunos se deterioraban, morían jóvenes, y otros prosperaban. Exactamente el 28% pudo superar todas estas dificultades y llevar una vida “normal”, sin problemas aparentes de salud mental. Emmy habló de “niños invencibles”. La expresión hizo sonreír a Marta. A continuación, detalló que todos estos niños tenían al menos una figura de apego, a menudo un profesor que había sabido escucharlos, animarlos y protegerlos, por no hablar de los recursos internos de los niños.

En el libro se cita a uno de los colegas de Emmy, Michael Rutter, que le dijo: “Estos niños tienen algo que enseñarnos, para que podamos ayudar mejor a los que no han podido salir adelante”.

Marta se quedó pensando en esta frase durante mucho tiempo. Pensó en sus alumnos. Conocía retazos de sus historias, algunas tristes como la de Abel, cuyo padre llevaba mucho tiempo en paro, o la de Juana, criada por su tía, otras sin problemas, como se suele decir. También pensó en su propia infancia. Aquí no quiso ir más lejos y sacó su pequeño cuaderno gris que no podía dejar: “¿Cómo podemos ayudar mejor a los niños que no pueden salir adelante?”, y al lado añadió: “averigua más sobre Bowlby y Werner” y luego “la resiliencia es una esperanza”. Antes se creía que los traumatismos siempre causaban daños irreversibles, ahora es diferente”.



A Boris Cyrulnik se le dedicó una biografía más extensa que las demás. Marta se enteró de que durante la Segunda Guerra Mundial había escapado por un pelo de una redada en la ciudad de Burdeos, salvado por una enfermera. Marta escribió en su cuaderno: “Los que cuidan de los demás a menudo han sufrido mucho”. Luego reanudó su lectura. Se enteró de que Boris Cyrulnik ha escrito muchos libros sobre resiliencia y que ha difundido el concepto en Francia y en todo el mundo.

Fascinada, Marta casi se olvida de preparar la cena. De hecho, no tenía nada que preparar, así que llamó a una pizzería para pedir un calzone. Era su pizza favorita, la única que tenía algo que ocultar.

Estaba a punto de reanudar su relato sobre los pioneros de la resiliencia cuando vio una llamada perdida en su smartphone, era Juan. Lo llamó inmediatamente. Estaba entusiasmada con sus nuevos hallazgos.

“Marta, he pensado en lo que has dicho sobre Karim. Intenta hablar con la madre de Abel, ella conoce a sus padres. Te llamé porque sólo viene por la mañana”.

“Gracias, no lo olvidaré. Sabes, estoy justo en la mitad de tu libro. Es genial”.

“¿En qué parte vas?”

“A la parte histórica, pero confieso que confundo un poco los nombres”.

“Eso está bien. Creo que lo más importante que hay que recordar es que, tras los hallazgos de Werner, que ya conoce a los niños de Hawái, muchos investigadores de EE.UU. y Europa han estudiado los pilares del desarrollo infantil con la idea de que podemos mejorar su capacidad de recuperación fomentando los aspectos saludables y protectores de cada uno de ellos”.

“Ufff, hablas como un libro”.

“Al estudiar a quienes salieron bien parados ante las adversidades de la vida, buscaron factores que permitiesen proteger y estimular a los niños”.

“¿Cuáles son esos factores?”. preguntó Marta, apasionadamente.

“Lo verás en los próximos capítulos”.

“Habla de ello cuando termines, si quieres, nos vemos mañana”.

Marta dudó entre reanudar su lectura o esperar la pizza.

Sólo tuvo tiempo de leer un párrafo sobre las muñecas de Anthony¹¹, interrumpida por el timbre de la puerta. Anthony retomó una metáfora de Jacques May que distinguía tres muñecas, una de cristal, otra de plástico y otra de acero. Cada una fue golpeada por un martillo y, por supuesto, no reaccionaron de la misma manera. La primera se rompió, la segunda quedó marcada, la tercera resistió. Michel Manciaux¹² complicó la cuestión insistiendo en la fuerza del golpe, la naturaleza del suelo y el material del cabezal. Más adelante en el texto, pudo leer que Anna Freud insistía en “la interacción del niño con su entorno” y Colette Chiland¹³ en “la necesidad de tener en cuenta los periodos de desarrollo”.

Al leer los nombres de Michael Rutter y Norman Garmezy, que trabajaban en el ámbito del riesgo y la protección, Marta cerró el libro. En su cabeza, los nombres se confundían. No sabía quién había dicho qué.

“Las analogías tienen sus límites”, pensó Marta, “una muñeca es inerte, no un niño. Este se adapta. Pero la historia de las muñecas nos ayuda a comprender que no todos resistimos de la misma manera”. Se quedó pensativa cuando sonó el timbre.

“¡Pizza!”, gritó una voz.

“¡Ya voy!”, respondió Marta.

Puso la pizza en una esquina de la mesa y escribió en su cuaderno gris:

“Si uno es amado, todo acontecimiento doloroso puede convertirse en una fuente de aprendizaje. Es así como un niño desarrolla las herramientas de la libertad. La resiliencia es una gran fuente de optimismo. Y añadió: “Es urgente construir una humanidad resiliente”.

Abriendo su pizza, ahora fría, Marta echó un vistazo al libro. Pensó que era suficiente por hoy y se puso tres episodios de su serie favorita de Netflix.

¹¹ Anthony E.J. *Risk, Vulnerability, and Resilience: in The Invulnerable Child*, editado por E.J. Anthony et al. New York. NEW YORK, EE.UU. Guilford Press. 1987

¹² Manciaux, M. et al (2001). *La résilience: résister et se construire*. Gêneve: Cahiers Médicaux Sociaux

¹³ *Psicoanálisis y resiliencia*; Odile Jacob, 2006

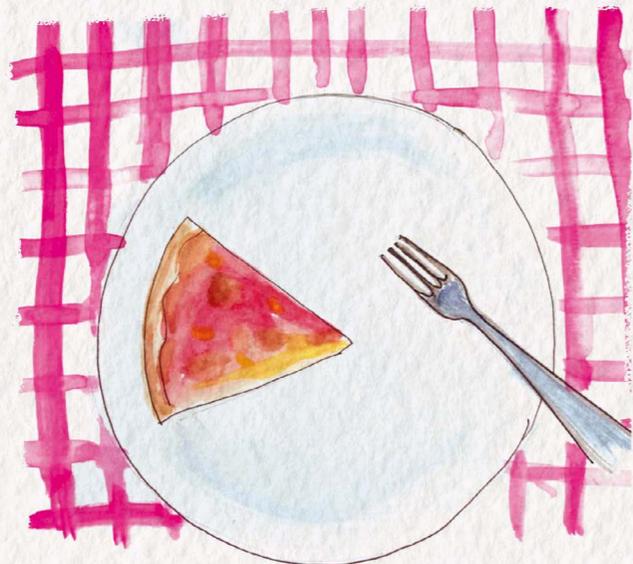
Para Recordar

Historia del concepto

El término “resiliencia” procede de las ciencias físicas. Es la capacidad de un metal para soportar la presión y volver a su estructura original después de ser deformado. En psicología, la “resiliencia” es la capacidad de vivir, tener éxito y desarrollarse a pesar de la adversidad.

Las primeras aproximaciones a la resiliencia surgieron en la década de 1940 con los estudios de René Spitz y Anna Freud sobre niños internados en orfanatos que habían sufrido traumas durante la Segunda Guerra Mundial. Más tarde, Emmy Werner (1982) y Norman Garmezy (1973; 1984) destacaron la capacidad de ciertos niños para superar los traumas de la vida con el fin de recuperarse.

Boris Cyrulnik desarrollará el concepto y lo dará a conocer al público en general.



Miércoles

(¿Por qué desarrollar la resiliencia en niños/as?)

Marta se despertó en el sofá, agotada por una mala noche. Una ducha fría y un café cargado no la despertaron del todo. Con ojeras, mal disimuladas por un maquillaje rápido, corrió a su colegio. Tenía que hablar con la madre de Abel. Consiguió alcanzarla.

“Señora, señora”, dijo sin aliento.

La mujer se apresuró a seguir. Estaba claro que no quería entablar conversación. Marta corrió hasta pararse casi delante de ella..

“Necesito hablar con usted, es importante.”

Con un gruñido, la mujer, que llevaba el pelo recogido con un pañuelo de colores, volvió la cabeza hacia la joven maestra.

“Se trata de Karim, ¿me han dicho que conoce a sus padres...?”

“Ah, pobre Karim, pobre Karim”, repite la señora.

“¿Qué ha pasado?” preguntó Marta

“Es una desgracia, una gran desgracia”, respondió la señora, girando su talón. Marta no intentó detenerla. Ya llegaba tarde a clase.

Cuando entró en el aula, los niños estaban desorganizados. Unos jugaban, otros gritaban, Karim estaba sentado en una mesa, con la cabeza apoyada en los brazos. Marta tardó unos minutos en calmar la clase. Durante el descanso, se quedó con Karim.

Al ofrecerle un caramelo, él giró la cabeza para decir que no.

“¿Cómo te sientes, Karim?”, preguntó Marta. El niño no contestó. Marta pensó enseguida que estaba demasiado triste o demasiado enfadado para hablar. Así que se acercó a él y le dio un abrazo. Suavemente, Karim se acurrucó en los brazos de su maestra.

Marta le dijo con voz suave: “Te quiero Karim, y veo que algo va mal, hazme un gesto”. Karim miró a Marta y se echó a llorar. La maestra continuó: “Si no quieres hablar de ello, no pasa nada, tenemos tiempo”. Durante el almuerzo, Marta se quedó con Karim. Le dio una hoja de dibujo y le dijo: “Si no quieres hablar, puedes dibujar. Dibújame a tu familia”. Karim entró en el juego y durante diez minutos cogió los rotuladores de colores para dibujar, y de repente salió corriendo al patio. Marta se levantó y cogió el dibujo. En una esquina de la hoja, Karim había dibujado como un personaje minúsculo. Una gran figura barbuda llenaba la pantalla. “Su padre, sin duda”, pensó Marta. Sobre el padre, tres botellas rojas servían de aureola. Unos puntos azules salían de los ojos del niño. Los pies del padre descansaban sobre un estanque verde.

El resto del día transcurrió sin contratiempos. Karim miraba a menudo a Marta. Antes de irse, se le acercó y le preguntó: “¿Me darías tu dibujo?”. El niño asintió con la cabeza.

Juan estaba esperando a Marta. “¿Cómo te fue? ¿Te contó su historia?”

“Sí”, dijo Marta, entregándole el dibujo.

De camino a casa, Marta sólo tenía una cosa en mente: acostarse. Se sorprendió al ver a su madre esperándola en la puerta.

“Pasaba por aquí”, dijo vacilante. Marta respiró hondo y, resignada, le dijo: “Sube, mamá”.

En cuanto llegó al piso y vio el desorden, su madre no pudo evitar hacer un breve comentario en forma de pregunta:

“¿No tuviste tiempo de ordenar?” “Mamá, por favor”.



“Lo siento, lo siento”, se disculpó inmediatamente su madre. Para cambiar de tema, cogió el libro azul y leyó el título en voz alta: “Todo sobre la resiliencia”, suena muy interesante dijo. Profesora de literatura, sorprendió a su hija diciéndole. “Había leído los estudios de René Spitz y Anna Freud¹⁴ sobre los niños internados en orfanatos durante la guerra. Creo que fueron los primeros en mostrar trastornos psiquiátricos en niños. Antes, esto no se tenía en cuenta”.

A Marta se le iluminaron los ojos. Le asombraba que su madre supiera tanto. El hecho de que citara a autores que había descubierto el día anterior la sorprendió. Se apresuró a servirle el té para prolongar la conversación.

“Conoces también a Bowlby”.

“¿El que escribió sobre la teoría del apego?”

Marta iba de sorpresa en sorpresa. Se sentó junto a su madre y se tomó su tiempo para contarle la historia de Karim y también sus nuevos descubrimientos. Y terminó preguntándole: “¿Cómo podemos desarrollar la resiliencia con los niños? Sería estupendo tener sólo niños resilientes, capaces de afrontar las dificultades por las que pasan y de aprender de ellas”.

“Por supuesto, sería estupendo”, respondió su madre con una sonrisa. “Me parece una tontería. Los niños necesitan amor desde que nacen. También tenemos que ayudarles a gestionar sus emociones, a poner palabras a sus sentimientos. Tú, por ejemplo, solías tener rabietas locas”.

“No, mamá, por favor, no hables de mí”.

“Es importante saber”, dice su madre, “que los niños desarrollan su aprendizaje y sus habilidades de afrontamiento a través de los demás. Necesitan adultos en los que puedan confiar”.

“Entiendo mamá, pero cuando no tienen eso. Cuando pasan por momentos muy duros, como la guerra, o como Karim, cuyo padre, creo, es alcohólico”.

“La capacidad de afrontar la adversidad tras un duro golpe es un elemento clave”.

¹⁴ Spitz R., *La Première Année de la vie de l'enfant, preface of Anna Freud, Paris, PUF, 1958*

“Sí, ¿pero aún así?”

“Espera, Marta, yo no soy una enciclopedia”, respondió su madre, contenta de hablar con su hija.

“Para Boris Cyrulnik, que ha vivido muchas cosas en su infancia, el niño tiene la capacidad de lograr vivir de forma socialmente aceptable, a pesar del estrés o la adversidad. Hace mucho hincapié en el tutor de resiliencia, que puede ser un educador, un psicólogo, un tío, una abuela o un profesor, como tú”.

“En resumen, una persona de confianza para el niño”. “Eso es exactamente”.

“Leí en alguna parte que no se trata de poner el dedo en la llaga del niño y presionar, sino de ayudarlo a encontrar un equilibrio mostrándole que el mundo es más grande que sus problemas, aunque su mundo sean sólo sus problemas”.

“No lo he entendido, mamá”.

“Bueno, por ejemplo, Karim. Procede de una familia de inmigrantes. Su padre está en paro. Bebe. Puedes imaginarte las repercusiones en casa. Si consigues que participe en actividades o incluso en un proyecto que dé sentido a su vida, podrá ir más lejos. Hay que evitar que se encierre en sí mismo para que pueda abrirse a los demás”.

“Bien, así es como se construye la resiliencia”.

“Sí, si el pequeño Karim siente que es eficaz, que se le reconoce, incluso en el entorno escolar, entonces su mundo se amplía. Utilizará sus recursos personales para adaptarse, paso a paso. A su vez, será capaz de ayudar a los demás, reconocer sus emociones y compartirlas. Tienes mucho trabajo por hacer. Pero cuídate, no tienes buen aspecto. Necesitas descansar”.

“No sabía que supieras tanto sobre resiliencia, mamá”.

“Antes de ser madre tuya, fui profesora. E incluso después de eso. Bueno, te dejo. Tengo que irme”.

“Gracias, mamá”, dijo Marta, abrazándola con fuerza.

“Hacía mucho tiempo que no me besabas así. ¿Tenemos que tener una discusión pro-

fesional para que me consideres una madre? Bueno, gracias por el té. Me voy. Necesitas descansar, ¡pareces agotada!“

Marta iba a contestar, pero su madre ya se había marchado.

Para Recordar

La importancia de fomentar la resiliencia en los niños

La resiliencia de los niños depende de sus características personales, familiares y del entorno en general.

Hay una serie de elementos que fomentan la resiliencia:

- *Tratar a los niños con amor y cariño*
- *Exponer a los niños a diversos contextos de aprendizaje*
- *Ayudar a expresar los sentimientos*
- *Reforzar la imagen de sí mismo*
- *Fomentar las relaciones positivas*



Jueves

(¿Por qué es importante desarrollar la resiliencia en adultos?)

Sí -le dijo la directora a Marta-, el padre de Karim está muy mal. Estuvo internado unos días tras un coma etílico. Una vez más, Marta había dormido mal. Tenía sentimientos encontrados. Por un lado, se sentía feliz de saber más sobre la resiliencia. Tenía la intuición de que, tras las consideraciones teóricas e históricas, descubriría herramientas prácticas. Por otra parte, sus noches en vela, dedicadas a rumiar la historia de Karim, la habían agotado. La directora lo intuyó y le dijo: “Deberías descansar un poco Marta, tómate unos días libres”.

La maestra se tomó mal este comentario. Después de su madre, la directora le hablaba de descanso. ¿Cómo poder descansar cuando un niño a tu cargo no está bien? No, odiaba esta visión del descanso como la cura de todos los males. No era tiempo de descanso, sino de acción.

Una vez más, Karim no había venido a clase. Los niños eran revoltosos. El otoño llegaba a su fin. Marta se sintió mareada. Cuando sonó el timbre y los niños se precipitaron al patio, uno de ellos hizo tropezar al otro, que cayó al suelo. Su nariz empezó a sangrar profusamente. Marta gritó: “¡Ya basta!

¡No quiero ver a nadie más!, gritó para sus adentros” Y se echó a llorar. No podía soportarlo más¹⁵.

¹⁵ Maslach & Jackson, *The Measurement of Experienced Burnout*, April 1981, *Journal of Organizational Behavior*.

Se encontró en la enfermería, junto al chico herido. Mientras la auxiliar de enfermería limpiaba la nariz del niño con un algodón, Juan entró y cogió la mano de Marta.

Era la tercera persona en menos de 24 horas que hablaba de descanso.

“Marta, estás preocupada, ansiosa, no duermes bien, te pones irritable. Créeme, estás preparando una enfermedad. Ya sabes que la resiliencia no es sólo cosa de niños”.

“Si todos me dicen lo mismo, debe ser verdad”, pensó Marta sin decirlo. Cuando la directora le dijo que se fuera a casa, ella obedeció. En su piso, no miró el smartphone, no tomó su habitual vaso de vino. Se tumbó en el sofá y durmió cuatro horas seguidas.

Después, se sintió mejor y reanudó su lectura. Comenzó el capítulo sobre la resiliencia de los adultos. No pudo evitar pensar en las palabras de Juan, como si siempre estuviera anticipando las páginas del libro.

No era necesariamente el mejor momento para seguir leyendo. La autora empezó a describir todas las situaciones traumáticas que pueden afectar a un adulto: divorcio, duelo, agresión, agotamiento profesional, jubilación, desempleo, etc. Se saltó algunas páginas deprimentes para llegar a las soluciones: “Tener un proyecto personal es esencial¹⁶. Da sentido a la vida y refuerza la resiliencia”.

“Es fácil decirlo”, pensó, “como si todo el mundo tuviera un proyecto personal. Si yo me siento mal, ¡cómo van a sentirse bien mis alumnos!”. Marta se sirvió un vasito de vino mientras continuaba con su monólogo.

“Tienen razón. Estoy estresada. Lo que está pasando Karim va más allá de mi competencia. No se me ocurre ninguna respuesta eficaz para él. Me siento culpable. No puedo dormir. Estoy cansada por la mañana. Irritable, como me dijo Juan. Y ya no veo a nadie. Como mal. Debe ser el agotamiento profesional¹⁷. Aunque cansada, Marta siguió leyendo. El apartado se titulaba: “Características de un profesor resiliente”.

X Convierte la adversidad en reto¹⁸.

¹⁶ Cosnefroy, 2009 ; Lapierre, Bouffard, 2009 ; Moskowitz, Grant, 2009

¹⁷ Malash, 1999

¹⁸ Kobasa, Madi 1984



X Está emocionalmente conectado con sus alumnos. Expresa sus emociones oportunamente.

X Sabe elogiar a sus alumnos al mismo tiempo que establece normas de respeto. Tiene sentido del humor.

X Es optimista.

Ya basta -dijo Marta, cerrando el libro con fuerza-. Es fácil describir al gran profesor, bueno, inteligente, empático, que sabe escuchar. Es un profesor de libro, ese. Como era buena estudiante, Marta cogió el libro para terminar el capítulo. Terminó con la siguiente frase: “La resiliencia no se adquiere solo por uno mismo”.

En ese momento Marta cerró realmente el libro. Dudó en llamar a su madre, pero prefirió ver su película favorita: Forrest Gump.

La historia de un tipo sencillo, casi estúpido, que pasa por todo lo que tiene que pasar. Marta estableció inmediatamente la conexión con el adulto resiliente. Forest tiene bienestar físico, social, espiritual y mental. Físicamente, está en su mejor momento. Socialmente, tiene muchas relaciones, se acerca a la gente con facilidad y tiene amigos de verdad, espiritualmente, no se hace demasiadas preguntas y mentalmente, cuando su amiga Jenny le pregunta qué sueña ser, responde simplemente: “Yo mismo”.

Forrest, pensó Marta, no es muy listo. Podría estar acomplexado. Por el contrario, se va a los extremos y disfruta de las cosas sencillas de la vida.

Marta pasó de las lágrimas a la excitación y llamó inmediatamente a Juan. Eran las dos de la madrugada. Una voz entumecida respondió.

“¡Juan, Juan!”

“¿Sabes qué hora es Marta?”

“Ah, lo siento, pero tengo que decirte que acabo de ver Forrest Gump”. (silencio)

“Este es el ejemplo del tipo resiliente”.

“Marta, lo hablaremos mañana, si no te importa”.

Otra cosa”, dice, “he concertado una cita con una psicóloga. No podía hacerlo sola. Todo el mundo lo dice, incluso tu libro”.

“Muy bien Marta, estoy encantado”.

“Buenas noches y lo siento de nuevo”.

Es inteligente dar las buenas noches a un insomne”, pensó Marta mientras colgaba. Mañana voy a ver a la psicóloga del colegio. Tengo que ponerme en marcha.

“Si hay algo que he comprendido es que sentirme bien en mi propia piel es un servicio que presto a los demás. Un buen profesor es aquel que tiene la cabeza y el cuerpo despejados. Un buen padre también. Lo anotó en su cuaderno. Se le cerraban los ojos. Su último pensamiento fue para el padre de Karim. “Iré a verlos”, se prometió a sí misma.

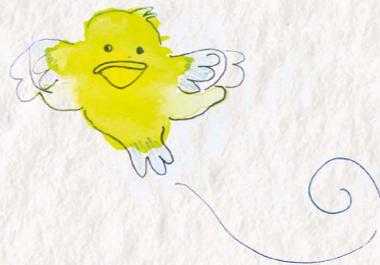
Durante la noche, Marta tuvo un sueño extraño. Se vio a sí misma, volando como una abeja, yendo a la cabeza de cada niño y en lugar de chupar el néctar, como suelen hacer las abejas, puso un huevo que se llamó resiliencia. Luego salió del aula y puso huevos a cada profesor, e incluso a la directora. Luego voló de casa en casa para difundir la resiliencia por todas partes. Cuando llegó a casa de Karim, el padre estaba tumbado en el suelo borracho y Karim le sujetaba la mano.

Marta se despertó sobresaltada.

Para Recordar

La importancia de desarrollar la resiliencia en los adultos

- Aprender a escuchar los sentimientos, reconocer los puntos débiles
- Cuidarse
- No dude en pedir ayuda
- Tener modelos resilientes



Viernes

(Factores que activan la resiliencia en los adultos)

Eva, psicóloga desde hace quince años en el colegio, abrió su puerta a Marta.

“Otra profesora”, comentó a su secretaria. Así empezó su conversación, porque Marta, que tenía la oreja parada, oyó el comentario.

“¿Ves a muchos profesores en tu consulta?”

“Demasiados”, respondió Eva, invitando a su paciente a sentarse.

En un tono monótono, casi sin respirar, Marta le contó sus últimos días y la inmensa fatiga que la paralizaba.

“Los cuidadores necesitan ayuda¹⁹. Están en primera línea. Piense, por ejemplo, en una maestra que siente una gran empatía por sus alumnos. Cada día se enfrenta a mil problemas. Por supuesto, tiene que impartir sus clases, enseñar a leer y escribir, a contar, pero también tiene que tener en cuenta la situación social y psicológica de los niños. Hace todo lo posible por encontrar soluciones”.

Marta no se perdió ni una palabra de lo que dijo la psicóloga.

¹⁹ France Alzheimer, 2018. « Le vécu et les besoins des aidants familiaux en activité professionnelle : une analyse qualitative des difficultés rencontrées » : [<https://www.francealzheimer.org/wp-content/uploads/2018/02/Rapport-Etude-Aidants-en-activit%C3%A9-VF.pdf>]

“Cuanto más se involucra, más dificultades experimenta, en términos familiares, laborales y de amistades. Resolver el problema de un niño se convierte en una obsesión que la desborda. Su salud se deteriora. Entra en un proceso de agotamiento profesional”. Eva se detuvo en seco. “Este sea tu caso”.

En respuesta, Marta se echó a llorar. Tenía hipo. Nada podía detenerla. Eva comprendió y le trajo un pañuelo y un vaso de agua. Marta recuperó el aliento. Contó a Eva la historia de Karim.

“Quieres ayudar a este niño. Eso es bueno, eso es hermoso. Así que...sobre el niño: habría que asegurarse de que venga a la escuela todos los días. Si no viene, habría que ir a buscarlo. Al mismo tiempo, hay que encontrar un programa de apoyo al padre en materia de alcoholismo. ¿Por qué no presentarlo a Alcohólicos Anónimos? Pero eso no resuelve el problema de la vivienda. Es complicado. Deberías ayudar al padre, una vez que haya roto con su adicción, ayudarle a redactar su CV y una carta de motivación, y posiblemente ofrecerle formación. Al mismo tiempo, le aconsejo que se dirija a una asociación de la vivienda para evitar el desahucio. Y ni siquiera hemos hablado de la madre. ¿Qué necesita? el desahucio. Y ni siquiera hemos hablado de la madre. ¿Qué necesita?”

Marta apreció el tono irónico del psicólogo. Incluso sonrió mientras escuchaba el largo monólogo de tareas.

No puedes hacer todo esto, Marta, lo sabes -continuó Eva-. ¿De verdad crees que un maestro quemado puede ayudar a un niño traumatizado? Al intentar ayudar, te has aislado. Ese es el principal factor de tu estado actual. El aislamiento te debilita. Aun así, tuviste el valor de venir a verme. Vas a superar esto.

Debería haber empezado por ahí -continuó Eva-, ¿puedes responder a este cuestionario? Eva entregó a Marta una hoja de papel en la que había anotado varios síntomas de estrés²⁰:

X Ansiedad o irritabilidad

X Dificultad para concentrarse

X Trastorno del sueño

²⁰ <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-caregiver-stress/>

X Sensación de agotamiento a pesar de haber descansado lo suficiente

X Pérdida de interés por las necesidades, deseos y aficiones personales.

X Sentimientos de impotencia, desesperanza y aislamiento.

En menos de un minuto, Marta entregó su copia y dijo: “Marco todas las casillas”. Eva se echó a reír. “¡Tu sentido del humor te salva, Marta!”.

Marta volvió a ponerse seria y preguntó: “Pero si yo no puedo hacer nada, ¿quién va a poder?”

“Marta, lo que has hecho es maravilloso. Debes reconocer los pequeños pasos. Cada una de tus intervenciones con Karim es una pequeña luz. Gracias a ti, ve con más claridad. ¿Quién puede hacer algo? Todos podemos. Todos debemos y podemos hacer algo. Los problemas de Karim son los de toda la comunidad educativa. De momento, ya has hecho mucho. Has reflexionado sobre ti mismo, sobre tu práctica. Has buscado ayuda, con Juan, con tu madre. Quizás te faltó conocer tus límites²¹. Ya lo sabes. Es muy importante reconocer hasta dónde se puede llegar. No es fácil. Siempre quieres hacer más y mejor. Los problemas de un niño son responsabilidad de todos. Reúnete con tus compañeros. Hablen de ello en grupo. Encuentren apoyo técnico, ayudas útiles y servicios sociales competentes. Y, sobre todo, sigue dando sentido a lo que haces”.

Marta salió contenta de su sesión. Se sintió aliviada, como si el enorme peso que llevaba encima hubiera desaparecido. De repente, quería hacer muchas cosas. El sol brillaba con fuerza. Hacía frío. Quería ir de excursión con sus amigas, volver a ver a su madre para hablar de la resiliencia, tomar algo con Juan, hablar con la directora y, sobre todo, volver a ver a Karim. Sentía que Eva le había dado herramientas valiosas.

No debo dejarme llevar, pensó. Sabía que este encuentro no tenía nada de mágico, pero sintió un profundo bienestar y vio una luz al final del túnel.

²¹ <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2018-2-page-131.htm>



Para Recordar

Factores que activan la resiliencia en los adultos

- Reconocer las propias limitaciones
- Identificar, desarrollar y llevar a cabo proyectos personales
- Desarrollar un sentimiento de pertenencia colectiva
- Encontrar sentido a la vida



Sábado

(Factores que activan la resiliencia en los niños)

Tras su visita a la psicóloga, Marta se planteó nuevos retos. Pero la carita deprimida del niño la atormentaba y se dijo a sí misma que era mejor actuar que quedarse en casa pensando en lo que debía o no debía hacer. Marta no pudo resistirse a visitar a la familia de Karim.

Había comprendido perfectamente, tras su conversación con Eva, que la resiliencia nace de las relaciones personales y afectivas²², y que ella era la más indicada para apoyar a Karim, para ayudarlo a encontrar un sentido a lo que estaba viviendo, y también para ayudarlo a reconocer que estaba sufriendo por su situación familiar.

Tuvo que llamar al timbre varias veces antes de poder entrar. Fátima, la madre de Karim, estaba en bata. Marta oía ronquidos procedentes de una habitación contigua a la cocina. Karim sostenía un cuenco de leche con las dos manos. Amablemente, Fátima ofreció a la profesora una taza de té. Podía expresarse con cierta facilidad. Marta se sorprendió, pues pensaba que Fátima sólo hablaba su lengua materna.

“Limpiando las casas de la gente, aprendí algunas palabras”, le susurró Fátima, mostrando una gran sonrisa que dejaba ver sus grandes y blancos dientes.

²² Jorge Barudy, <http://www.buenostratos.com/2016/06/resumen-de-la-ponencia-de-jorge-barudy.html> et <https://irp-cdn.multiscreensite.com/a8c32bb2/files/uploaded/318106899-286-Los-Buenos-Tratos-a-La-Infancia-Barudy-Dantagnan.pdf>

Marta fue ganando confianza. Le preguntó a Fátima por el carácter de Karim, por sus cualidades. Fátima no paraba de hablar de su niño, precioso, inteligente y atento. Entonces Marta se aventuró a hacer algunas preguntas sobre la familia. Fátima dio un paso atrás y dijo que su familia se había quedado en África. Sólo tenía una prima aquí. Marta no se atrevió a preguntar por el padre, no quería ser demasiado entrometida. Desvió la conversación hacia lo que estaba haciendo Fátima. La respuesta fue escueta.

“Hago la limpieza y cuido de Karim”.

Marta no insistió. La conversación giró en torno a las costumbres del país de Fátima, la importancia de la comunidad, pero también las dificultades económicas a las que se enfrentan todos sus compatriotas²³.

Justo cuando estaba a punto de marcharse, apareció el padre. Fingió no saber que tenía visita. Fue Fátima quien presentó a Marta. El padre emitió un gruñido y cogió una cerveza de la nevera. Karim giró la cabeza.

Marta se dirigió entonces a Fátima.

“A pesar de las dificultades que atraviesa, Karim resiste. Tengo confianza en él. Es un buen alumno”. Fátima sonrió, había comprendido que Marta hablaba al niño sin mirarle. Karim con cara de nada, disfrutaba de las palabras de la maestra.

Justo antes de irse, Marta le dio a Fátima el número de teléfono de la trabajadora social del colegio.

“Adelante, es gratis. No vaya sola, busque ayuda”. Ella le dio las gracias, abrió la puerta mientras Karim corría hacia ella para retenerla.

“Nos vemos el lunes, Karim, nos vemos en la escuela. Tráeme un bonito dibujo”. Cuando se iba, oyó abrirse la nevera y el característico sonido de una lata al abrirse.

“No es fácil”, pensó mientras bajaba los cuatro pisos.

Marta estaba satisfecha de sí misma. No le gustaba la idea de que el descanso fuera la solución a todo. Gracias a Juan, a su libro y a Forrest Gump, había comprendido cómo

²³ Jorge Barudy, *la ecología social de los buenos tratos infantiles*. Barudy señala la importancia de la interacción entre 4 sistemas: el onto sistema (las características propias del niño), el microsistema (la familia), el exo sistema (la comunidad) y el macrosistema (la cultura).



podía ayudar inteligentemente a Karim.

El niño necesitaba realizar actividades fuera de casa. Necesitaba comprender que el mundo no se detiene en su pequeño mundo, que hay sitio para él, para sus proyectos.

Cuando llegó a casa, se sentía mejor. Llamó a una amiga para ir al cine. Llevaba mucho tiempo sin salir. Luego se puso a ordenar su piso. Se puso a reír mientras recogía su ropa del suelo en las tres habitaciones de su estudio. Puso en marcha una lavadora. Luego lavó el suelo. Afortunadamente, era de cerámica y fácil de lavar. Incluso pasó una esponja por las paredes de la cocina. Cansada, pero feliz, se tumbó en el sofá. Su mirada rastreó todos los pequeños desperfectos del piso. Fue entonces cuando vio que la preciosa orquídea (que le había regalado su madre) se caía un poco. La regó y ajustó el tutor para que creciera mejor. Sujetando la vara de bambú, recordó el consejo de su madre. “La planta se apoya en el tallo durante un tiempo. Hay que tener cuidado de no dañar el sistema radicular. Y a menudo, a medida que la planta crece, se hace más fuerte y ya no necesita un tutor.

Es como Karim. Soy su tutora. Esta imagen le hizo mucha gracia. Cuando faltaba una hora para reunirse con su amiga en la ciudad, Marta volvió a coger el libro. El capítulo se titulaba “El tutor de la resiliencia”.

La idea central del capítulo era destacar que muchos niños resilientes, que habían sufrido traumas, se habían encontrado con un adulto en sus vidas que podía guiarlos hacia un proceso de resiliencia. El capítulo terminó. Muy a menudo, este adulto es un maestro.

Marta se pregunta por qué a los niños les va mejor que a otros. En primer lugar, pensó en el éxito escolar, luego en los vínculos que los niños establecen entre sí, en que se los valore, en los contactos fructíferos con los profesores y también con el personal administrativo. De hecho, en su escuela, la secretaria siempre presta un poco de atención a los alumnos que vienen a verla, y son muchos. Se había dado cuenta de que esta mujer, próxima a la jubilación, siempre animaba a los niños y, en algunos casos, incluso les ayudaba directamente a resolver un problema. Marta pensó que esa secretaria ni siquiera sabía el bien que estaba haciendo a los niños.

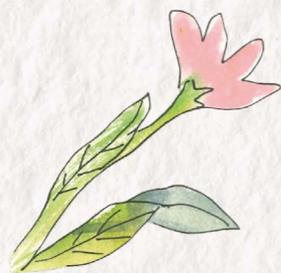
Cuando sonó su teléfono, Marta no dudó ni un segundo. Dejó el libro y echó un último vistazo a su reluciente piso. No pudo evitar pensar: “Mamá estaría contenta”.

Para Recordar

Factores que activan la resiliencia en los niños

- *Presencia de un adulto protector y afectuoso (el entrenador de resiliencia)*
- *Autoestima, Integración positiva en el entorno escolar, familiar y comunitario*





Domingo

(Relación entre resiliencia individual y colectiva)

La amiga de Marta, con la que fue al cine, le dio una buena idea. Una maestra de la escuela vecina propuso una reunión de urgencia en un bar para hablar “entre maestros”. Cuando Marta le contó la historia de Karim el día anterior, Sonia pensó que era muy banal. Un padre alcohólico, una familia de inmigrantes que lucha por llegar a fin de mes, una historia tan banal que había que contarla.

Marta se enfadó con la palabra banal. “¿Quieres decir común?”, preguntó ella secamente.

“Sí, por supuesto”, respondió rápidamente Sonia. Luego, para compensar, propuso un aperitivo al día siguiente con otros profesores para hablar de estos temas. Marta quedó encantada con la propuesta y se fue a casa.

Hacia las 11.30 de la mañana, ¡sorpresa! las dos maestras pensaban que serían unos cuatro o cinco en total. Había más de 20 profesores abarrotando el bar, hombres y mujeres de todas las edades, incluso había venido la directora de Marta.

Todos hablaban al mismo tiempo y nadie entendía nada. Se tomaron los pedidos, Marta había pedido una cerveza, las conversaciones volvieron a empezar.

Marta hizo entonces algo que nunca se habría atrevido a hacer antes. Se subió a la silla y pidió silencio.

Habló de todo, de los estudios de Emmy Werner en Hawái²⁴ de Boris Cyrulnik, de Karim y de su padre, del libro que acababa de leer, de su estrés, de su cita con la psicóloga, de sus miedos a no poder hacer nada, de Juan, que la había ayudado. Su discurso fue un poco desorganizado, pero transmitió tan bien una energía a través de sus enérgicas palabras que todos escucharon atentamente.

Cuando terminó, Juan tomó la palabra para apoyar a su colega.

“Marta nos habló de la resiliencia. Esta palabra ya está bien arraigada en nuestras escuelas. Pensamos primero en la resistencia individual. El hecho de que un niño, a pesar del trauma de la inseguridad económica o de la violencia, o de ambas, pueda llevar una vida normal, en el sentido de que no se quede atrapado en la herida. Pero también debemos pensar en la resiliencia colectiva, en la escuela como lugar de resiliencia.” La directora lo interrumpió, tan apasionada estaba.

“Siento cortarte Juan, tienes razón y, pero la simple inversión de un niño en su escolarización, un niño cuya situación vital puede ser muy dura, le permitirá desarrollarse bien²⁵. Para muchos niños, la escuela es un refugio. Al invertir en escolarización, se reorganizan de una determinada manera.

“No es cierto para todo el mundo”, dice Sonia, poniendo también fin prematuramente a la reflexión de la directora. “Todos conocemos a alumnos que no tienen problemas, que van bien, pero que también pasan desapercibidos y sufren”.

“De acuerdo, pero lo que es seguro es que nuestras escuelas pueden convertirse en lugares que fomenten la resiliencia”.

“Tienes razón...Pienso en Alberto, cuya hermana se suicidó, y él se implicó mucho en el periódico escolar. Esta experiencia positiva lo ayudó a reducir el impacto del duelo”.

“Eso es”, dice Juan, “las bellas experiencias creativas refuerzan la autoestima. Al adquirir una gran destreza en un área, Alberto ha puesto en marcha un factor de resiliencia”.

“Me he dado cuenta de que aquellos a los que les va bien dan algún tipo de sentido a sus

²⁴ Emmy Werner et Ruth Smith, *Vulnerable, but Invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, McGraw-Hill, 1982; Emmy Werner, «Children of the garden island», *Scientific American*, avril 1989

²⁵ Rochex, J.-Y. (1999). *¿Por qué algunos alumnos desfavorecidos tienen éxito?* *Sciences Humaines*

estudios”.

De acuerdo”, dijo Marta, “existen todos estos factores internos, pero, además, no debemos olvidar nuestro papel, el papel del maestro. Pensemos en nuestra infancia, algunos maestros nos han marcado profundamente, ¿por qué? Un niño con dificultades conocerá a un maestro en un momento muy importante de su vida. Y es este adulto quien lo ayudará a superar ciertos problemas. Puede que el profesor no lo sepa todo sobre la historia del niño, pero podrá mejorar su autoestima ofreciéndole tareas útiles y positivas, como hace la secretaria de nuestra escuela”. Con estas palabras, toda la asamblea dio su aprobación.

La directora, que claramente quería centrar el debate en la resiliencia colectiva, añadió:

“Es más fácil trabajar con un niño o un grupo de niños en el ámbito escolar que intentar resolver la multitud de problemas sociales que les rodean, ¿verdad, Marta?”

“¡Sí, es muy complicada, la familia!” - Todo el grupo se echó a reír.

Juan tomó el relevo: “La resiliencia es siempre una cuestión de relación, entre el niño y un tutor como acabamos de decir, pero también puede ser colectiva”.

Un maestro joven preguntó: “Pero, ¿cuál es la diferencia?”

“Te daré un ejemplo. Cuando un grupo se organiza tras una catástrofe²⁶, creando, por ejemplo, un grupo en Facebook, demuestra resiliencia colectiva porque inventa un espacio colaborativo de intercambio de experiencias con el fin de fortalecer emocionalmente a sus miembros. la resiliencia individual refuerza y prepara a la colectiva”.

Sergio, el viejo profesor, comentó: “Eso es lo que en mis tiempos se llamaba acción colectiva. Tampoco es necesario poner resiliencia por todas partes”. El hombre se había apoderado del grupo. Intentó corregirse. “Soy sindicalista y más de una vez hemos salido a la calle no sólo para mejorar nuestras condiciones salariales, sino para exigir más dinero para las escuelas públicas. ¿Esto también es resiliencia colectiva?”

Juan, que conocía bien al viejo maestro, lo tranquilizó. “Las palabras cambian, pero los conceptos permanecen. Cuando un grupo se organiza para superar un conflicto que le afecta, es un camino hacia la liberación.”

²⁶ Norman Garmezy, “Children in poverty: Resilience despite risk”, *Journal of Psychiatry*, vol. II, p. 1. LVI, 1993



Para Recordar

La relación entre resiliencia individual y colectiva

La resiliencia colectiva se basa en la resiliencia individual. Así, cuanto mejor equipados estén los miembros del colectivo para desarrollarse plenamente en su situación laboral, mejor podrá resistir el colectivo el caos del entorno.



Resiliencia *Individual*

