



La resiliencia en niños y adolescentes

A lo largo de nuestra vida pueden ocurrir muchas situaciones que nos generen desafíos, incertidumbre, pérdidas, tristeza e incluso cólera, los que puede llevar a alejarte de tus metas. Frente a ello, es importante desarrollar la resiliencia. En este artículo trataremos qué es resiliencia y cómo promoverla en nuestros hijos e hijas.

Muchos hemos oído escuchar, más aún en el contexto que estamos viviendo, que una de las competencias emocionales más importantes para los próximos años será la resiliencia: aquella capacidad que tienen las personas para resistir a las adversidades, con una actitud positiva, con perseverancia y tesón para adaptarse y recuperarse. Es poder salir fortalecido de la adversidad respetando las características personales. Asimismo, conlleva ser flexibles en la medida que se afrontan circunstancias difíciles.

Se considera que está construida sobre ciertas bases como conexiones afectivas con los demás que implica desarrollar lazos afectivos eficaces que generen autoestima y autoaceptación, la confianza en nuestros actos y decisiones, el tener metas y objetivos y un estilo de pensamiento optimista que facilita experimentar emociones agradables para la persona.

Es una capacidad que implica un proceso continuo, requiriendo de tiempo y esfuerzo para sobrellevar situaciones desafiantes paso a paso. Ser resiliente no significa que la persona no experimente dificultades o estrés, por el contrario, el experimentar obstáculos y situaciones de inestabilidad va dándole experiencias para aprender y dotándole de capacidades para poder afrontar situaciones a futuro con fortaleza.

Es importante señalar que la resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen, sino que es un concepto que incluye una serie de comportamientos, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidos y progresivamente desarrollados por la persona que se lo proponga. El reto está en desarrollar esta capacidad con actitud y firmeza.

Por tanto, es importante desarrollarla y promoverla desde niños y en la adolescencia con el fin de promover su crecimiento personal, social y garantizar su bienestar. Las personas resilientes tienen adversidades, al igual que las demás personas, pero no se dejan vencer por ellas.

¿Cómo promover la resiliencia en nuestros hijos e hijas?

- Busca oportunidades para que se descubra a sí mismo: sus fortalezas. Todos deben saber que son buenos o buenas en una actividad o en otra. Es por ello que debemos decírselo de forma individual y explícita, ayudándoles a que trabajen en su autoconocimiento y potencien su habilidad predominante. De este modo también fomentarán su autoestima.
- Aprovecha situaciones difíciles que haya tenido y, como resultado de afrontar una adversidad, conversa con él o ella para que pueda aprender algo sobre sí mismo y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal.
- Que aprendan a aceptar que el cambio es parte de la vida. Existen circunstancias que no se pueden cambiar, aceptándolo ayudarás a que tu hijo o hija pueda enfocarse en las circunstancias que sí pueden mejorar.
- Fomenta su educación emocional. Enséñales a pensar y a sentir, ayúdalos a identificar y reconocer sus emociones, deja que las sientan y que aprendan a gestionarlas.

- Permíteles enfrentarse a sus problemas y afrontar sus errores. Es importante que sean ellos mismos lo que desarrollen las estrategias necesarias para ello y como padres, acompáñalo y orientálo en ese proceso.
- Oriéntalo a priorizar metas. Desarrolla en tu hijo o hija su capacidad para realizar planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Así también, que reflexionen sobre las cosas que pueden mejorar hoy y que los llevarán a ayudar a caminar en la dirección hacia la meta que desean alcanzar.
- Acompáñalos a resolver conflictos, viéndolos como una oportunidad de aprendizaje, en el que entran en juego la escucha y la empatía. Aquí es muy importante la figura del padre o madre como mediador y modelo.
- Práctica la gratitud. Cuando agradecemos por todo lo que pasa y por las cosas más pequeñas, especialmente por los desafíos, logramos estar más preparados y nuestra mente está más creativa. Por ejemplo, en la noche antes de acostarte pídele a tu hijo o hija que mencionen o escriban 5 cosas por las cuales están agradecidos el día de hoy.
- Experimenten momentos con sentido del humor. La risa es un poderoso antídoto contra el estrés. Enfrentarse con humor a la adversidad es aceptar su parte positiva, o encontrar su lado absurdo, o descubrir lo que tiene de extraordinario y utilizarlo para hacernos sentir mejor, para reír. No se trata, por tanto, de negar el problema, sino de afrontarlo con una actitud diferente, positiva.

Recuerde que es una habilidad para la vida, por lo tanto, desarrollemos a lo largo de su vida y fomentemos en nuestros hijos ser auténticas personas resilientes: fuertes y flexibles, con capacidad de sobreponerse a las adversidades.

Referencia bibliográfica:

Cyrułnick, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa

Cyrułnik, B. (2005) La maravilla del dolor. Buenos Aires: Granica

Grotberg (1995). A guide to promoting resilience in children. La Haya: Fundación Bernard Van Leer

Rutter, M. (1993). Resilience; some conceptual considerations. Journal of Adolescent Health. 14, 8, págs. 626-631

Colegio Antares – CPAL. 2021

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: María Elena Stuva

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Vanessa Soplá
Practicante pre profesional: Claudia Magnani