

Reseña de Evento



Resiliencia: Capacidad del ser humano para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.¹

Dilsy Oviedo²
dilsyov@gmail.com

Universidad Nacional Abierta
Venezuela

Recibido: Septiembre, 2019
Aceptado: Diciembre, 2019

En la mañana del día martes 02 de julio en la sala “Laura Boyer” de la Universidad Nacional Abierta en Nivel Central, fue presentada por el Rector Dr. Manuel Castro Pereira la conferencia dada por parte de una profesional de esta casa de estudios la Dra. Rebeca Estéfano, quien disertó sobre el tema de la **RESILIENCIA**.

Esta reseña tiene como finalidad exponer los alcances y el impacto de experiencias muy especiales en la vida de la conferencista y que ha tenido un gran significado particularmente en mi persona, como es el tema de la Resiliencia. La Dra. Estéfano introduce contextualizando la relación entre la crisis y la oportunidad,

¹ El presente texto deriva de la autora como audiencia en la conferencia de Resiliencia: una Relación de AMOR entre la Crisis y la Oportunidad.

² Licenciada en Educación, Mención Dificultades de Aprendizaje. Especialista en Contenido en el Área de Educación, mención de Dificultades de Aprendizaje, Nivel Central.

el cual es un elemento que ha vivenciado en su propia salud, de la mano de su hija, quien es médico y desde su área establece un vínculo con sus pacientes a través de la Resiliencia. De esta manera logra de una forma muy estratégica involucrar a todos los asistentes, en esta ocasión; profesionales de la institución, amigos y personas interesadas en el tema, a visualizar esa práctica en sí mismos.

La Dra. Rebeca Estéfano explica la definición de Resiliencia el cual indica nace de la física, ingeniería y la ecología y de modo sencillo usando un objeto como es la “esponja” demuestra esas propiedades; de la física porque permite su elasticidad y maniobrabilidad sin perder su estado natural (resistencia) durante su uso, evidenciando la disciplina de la física y la ingeniería; llegando a una descomposición en el tiempo para su desecho el medio ecológico.

La autora aprecia en función a lo expuesto por la doctora en el párrafo precedente, que, en la vida, una persona puede pasar por problemas o eventos negativos y no dejarse abatir o decaer ante esa circunstancia adversa, esta acción consiste en la capacidad de Resiliencia, de resistir físicamente, aunado con pensamientos positivos que le permite cambiar de moldes e ideales preestablecidos para evolucionar y restaurar su Yo interior.

Así mismo, señala que, a lo largo de la historia de la psicología, sociología y la pedagogía social, estas ciencias emplean este término a raíz de estudios realizados a las personas sobrevivientes de la 2da. Guerra mundial, de la dictadura en Argentina y la situación de pobreza extrema; explorando cómo ese tipo de personas resurgen a pesar de las adversidades. Es a partir del año de 1995 cuando OPS y la OMS toman la terminología para usarlo en los estudios realizados en

conferencias y en 1997 en Argentina se crea el Centro Internacional de Información y Estudio de la Resiliencia.

La autora señala que en nuestro país en el transcurrir del tiempo se ha venido manifestando situaciones difíciles, muchas personas están viviendo y creen que no pueden superarla, como es el caso de alcanzar un buena calidad de vida, a diario, nos enfrentamos a escenarios que pensaban no se vivirían; falta de comida en los supermercados, medios de transportes adecuados para poder llegar a tu centro de trabajo y luego llegar con bien a casa, la odisea que es disfrutar de los servicios básicos como es el agua, la luz, vestimenta y calzado, combustible. Todo esto trae consigo un desgaste físico, mental y emocional.

De igual manera, la autora lo ejemplifica con la situación que se vive en la Universidad Nacional Abierta, pues se observa un entorno que también es tocado por esas circunstancias; expone que todas esas realidades no son ajenas a las personas que laboran en ella; sin embargo, los colegas, compañeros de trabajo; se dan mutuamente ese aliento de positivismo con palabras en seguir trabajando para mejorar su labor y ser partícipes de una evolución institucional y colocar a la universidad en la excelencia de la modalidad de Educación Abierta y a Distancia a la cual sigue como horizonte.

En función de expuesto anteriormente, la autora, define la resiliencia como “la capacidad de hacer frente a la adversidad de la vida, superarla y ser transformada positivamente”. La Dra. Estefano señala también, que en el proceso de Resiliencia intervienen factores de riesgo como (enfermedad, muerte, etc.), de protección (familia, amigos, trabajo, etc.) y la más importante el mismo individuo, su

personalidad (autoestima, optimismo, etc.); esta triangulación de esos factores hace un equilibrio que le permite a la persona tener elementos de resiliencia.

Siguiendo la Dra. Estefano con su exposición en la cual, de forma magistral, pero a la vez sencilla y fluida, al realizar una asociación de éstos con un evento adverso vivido por ella; cáncer en sus huesos; lo cual provocó la queja, los lamentos, el por qué a mí, esto es lo que ella llama la “resistencia al cambio”. Explicó que a esta fase debe dar paso la “capacidad de reconstruir” que es la manera de buscar alternativas para resolver la situación, sin quedarse solamente en la preocupación. Surgiendo así el “modelo de riesgo” que es un “modelo de fortalezas y desafíos” en acción para dar paso a un “cambio de paradigma”.

La Dra. Estéfano explicó el modelo de resiliencia que propone Piterson; en el que hay una **adversidad** (caso el cáncer de hueso); pero siempre en la vida diaria hay un nivel de resiliencia para cada dificultad; pero se puede llegar a un descenso peligroso que puede lograr vencer a la persona alcanzando la resignación, victimización, estrés y hasta cambios en la alimentación que pueden llevarla a un nivel de supervivencia; la expositora diserta en lo importante que es salir de este estadio y **adaptarse** a la situación, esto quiere decir, tomar conciencia de la adversidad y responsabilizarse, tomar las acciones necesarias que se deban hacer para mejorar la situación, indagar más sobre el problema, las emociones, y a partir de ahí, generar los cambios en la perspectiva de la situación adversa. La ponente enfatiza en que todavía no se ha llegado a un estado de resiliencia clara, sino es en el nivel de **recuperación** que se está más consciente de la situación, hay empatía mejorando las relaciones sociales con familiares, amigos y el entorno, se inicia así

la aceptación del problema y se dirige al dominio del nivel más alto en el que se halla una persona resiliente que es la **transformación del pensamiento**, asumiendo la realidad, cambiando las creencias familiares, personales, entre otros; creciendo así la confianza en sí mismo.

Así mismo, destacó los pilares fundamentales que tiene una persona resiliente, primero el *autoconocimiento*, saber cómo responder y confrontar una situación difícil, vivir la emoción y seguir avanzando a pesar de la adversidad; segundo la *iniciativa* de proponer soluciones, vías de resolver la situación; tercero la *independencia* poder desenvolverse por sí solo; luego está la *creatividad*, la *moralidad*, la *interacción* con el entorno y finalmente el *sentido del humor* es bueno y muy importante ya que es un estado que nos permite llevar a cabo la resiliencia.

En este mismo orden de ideas, la conferencista expuso que las personas resiliente presentan ciertas características: tienen un **alto nivel de competencia**, no con los demás, si no consigo mismo, el cómo hacer las cosas mejor a pesar de los problemas (enfermedades, emocionales, etc.), usando las fortalezas que se tienen; **actitud positiva**, siempre viendo el vaso medio lleno de las situaciones; **la autoestima**; la esperanza de cumplir con las metas trazadas; **la inteligencia emocional** dejar fluir los sentimientos (llorar, gritar, etc.) pero sentarse luego a discutir la situación adversa, **la autonomía** y **la motivación** hacia el cumplimiento de las metas.

Para construir la resiliencia la ponente hace reseña a la “casita de la resiliencia” parecida a la pirámide de Maslow donde en **la base** están todas las necesidades básicas (alimentación, vestido) a pesar de que muchas personas no

tienen una base sólida se apropian de algunos espacios de esa casita para seguir avanzando; luego está **el suelo** que se refiere a la red de relaciones con la familia, amigos, compañeros de trabajo, con el medio que nos rodea; **la planta baja/el jardín** son todas las capacidades que tenemos y muy significativo el sentido que le damos a la vida, de lo que hacemos (proyectos, metas, planes, etc.), el **1º piso** son las competencias y habilidades de adaptación, actitudes, autoestima, empoderamiento, apropiarnos de las cosas para llevarlo a cabo y por último **el ático** las experiencias por descubrir. Esos espacios de la pirámide cada persona lo va llenando poco a poco a medida de su experiencia de vida.

Para finalizar la Dra. Rebeca señaló que dentro de la resiliencia existe la **consolidación** que está íntimamente relacionado con los **derechos** que tenemos como personas al *respeto* a pesar de mi condición (física, de discapacidad, económico, etc.) es el tener un trato *digno* por los otros; a *equivocarse* como todo ser humano que pueden cometer errores, pero que a su vez tienen la capacidad de redefinirse y cambiar de opinión; de *expresar los pensamientos y sentimientos*, no se debe quedar callado y siempre decir lo que se siente y piense, así sea positivo o menos positivo para las demás personas y aceptar por igual las críticas; *protestar*, esto quiere decir, solicitar de la mejor manera lo que queremos; *rechazar peticiones*, esto es, si no se encuentra cómodo con una solicitud, un favor, se puede negar a realizarla sin sentimiento de culpa y uno muy fundamental es el de querer *estar solos*, hacer reflexiones individuales, meditar sin que nadie invada tu momento.

Como reflexión el personal que labora en esta institución de Educación Superior y especialmente a los profesores (asesores) de las carreras que son

ofertadas aquí, les sería provechoso y de gran experiencia positiva la aplicación de la Resiliencia tanto en su vida personal como en la profesional, ya que son ellos los guías, soporte y motivadores de los estudiantes que en muchas ocasiones pierden su norte en la práctica del aprendizaje a distancia.

*“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación,
nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”*
Víctor Frankl