



## MARTES DE TIPS

# RESILIENCIA

DERECHOS HUMANOS



**El vocablo resiliencia proviene del latín “resilire” que significa volver atrás, rebotar, ser repelido.**

### INTRODUCCIÓN

Es un término que surge de la Física y de la Ingeniería de Materiales, para simbolizar la elasticidad de un material; propiedad que le permite absorber energía y deformarse, sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión.

Ejemplos de cuerpos con resiliencia son: una cinta elástica, una pelota de goma, un muelle, o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

*La aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno.*

La resiliencia no procede únicamente del medio ni es algo exclusivamente innato que algunos traen al nacer y otros no. Se basa en la interacción que se produce entre el individuo y el entorno: “La resiliencia se teje, no está ni en el individuo, ni en el entorno, sino entre ambos, porque enlaza un proceso interno con el entorno social” (Aldo Melillo).

### DESARROLLO

#### • Características de la resiliencia en una persona

- Es un proceso.
- No se trata de un atributo estrictamente personal.
- Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.
- Nunca es absoluta, total o lograda para siempre. Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico - evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto.
- No constituye un estado definitivo.
- Varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y puede expresarse de modos muy diversos según la cultura.



- Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.
- Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.
- Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.
- Reconoce el valor de la imperfección.
- Considera a la persona como única.
- Es una capacidad universal.

• **Factores que propician la resiliencia:**

**Yo soy (fuerza interior)**

1. Una persona tranquila y bien dispuesta;
2. Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias;
3. Una persona que se respeta a sí misma y a los demás;
4. Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro;
5. Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos;

**Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)**

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas;
2. Realizar una tarea hasta finalizarla;
3. Encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones;
4. Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás sin llegar a ser descartado o hiriente;
5. Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social;
6. Controlar saludablemente mi comportamiento, sentimientos e impulsos, y;
7. Pedir ayuda cuando la necesito.

**Yo cuento con (apoyo externo)**

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman de forma incondicional;
2. Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente;
3. Límites en mi comportamiento;
4. Personas que me alientan a ser independiente;
5. Buenos modelos a imitar;
6. Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito; y
7. Una familia estable o un entorno social estable.

**CONCLUSIÓN**

La resiliencia, como característica personal, se refiere a la **cualidad que desarrolla un individuo en relación con su entorno que le permite adaptarse a un agente perturbador** o un estado o situación adversos.

Te invitamos a promover en tu entorno laboral, personal y familiar la resiliencia mediante la confianza, la autonomía, la iniciativa, la aplicación (llevar a cabo una tarea de manera diligente) y la identidad.

Así como el bambú, sé resiliente a las adversidades, acepta que ellas formarán parte permanente de tu vida y que justamente el sentido de la misma (de la vida) se construirá en la medida en que vayas resolviendo los problemas que se te presenten. De tales eventos obtendrás la experiencia necesaria para continuar mejorando día con día rumbo a una vida llena de calma y significado.

Para ello cultiva la auto aceptación, una identidad positiva, el control personal, la autoestima, las emociones positivas y el apoyo social.

*Es conveniente señalar que algunos investigadores insisten en que la resiliencia no es considerada una característica o atributo de la personalidad, sino un conjunto de recursos y fortalezas que son capaces de potenciarla y proveerla cuando la situación lo requiera .*

(Greve y Staudinger, 2006)

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Melillo, Aldo. *Resiliencia*, [www.ugr.es](http://www.ugr.es), consultado el 7 de mayo de 2019.

Greve, W., & Staudinger, U. M. (2006). *Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 796-840). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Información obtenida de las pláticas sobre “Desarrollo de la Resiliencia” impartidas por el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México; agradecemos especialmente a la Psic. Cecilia López y a la Psic. Aurora González por la información que brindan en sus pláticas.

**ESTE DOCUMENTO FUE ELABORADO POR:**

Rocío González Navarro, Unidad de Igualdad Sustantiva y Derechos Humanos de la Dirección Jurídica.  
Tel. 5279-7270 ext.7212 • [rgonzalez@jap.org.mx](mailto:rgonzalez@jap.org.mx)

**CONTACTO MARTES DE TIPS:**

Katya Butrón Yáñez, Tel. 5658 5897 ext. 8014 • [kbutron@jap.org.mx](mailto:kbutron@jap.org.mx)