



Surgido desde la ingeniería, desde hace varios años se habla mucho de resiliencia en psicología y psiquiatría. La idea principal del concepto, se refiere al desarrollo de la capacidad de sobreponerse y rearmarse ante situaciones adversas. 

El psiquiatra estadounidense Kenneth Ginsburg ha desarrollado esta línea de trabajo en los niños y cómo ellos reciben de sus padres las herramientas para generar resiliencia.

Para el experto, padres acogedores constituyen la base para que los niños puedan desarrollar esta característica. Enfatiza que la clave principal es el desarrollo de un clima de afecto hacia ellos, cuya principal muestra debe darse en el primer año de vida.

En ese período se desarrolla la fase del apego en los niños, momento en el que se generan los principales lazos psicológicos entre los menores y sus padres.

Este clima se construye principalmente mostrando una presencia continua, que los menores comprendan que los padres están ahí, que cuando no los vea no pierda la confianza en que volverán, sentirse disfrutados y entender que les señalan conductas, reglas y campos de acción. Es lo que el experto llama «amor incondicional».


 A esa atmósfera afectiva cercana y expresiva, Ginsburg agrega dos aspectos más: desarrollar y hacerle ver a los niños que los padres tienen altas expectativas sobre ellos, pero no en torno a acciones competitivas como buenos resultados académicos o deportivos, sino que como personas y seres humanos. Y lo otro, predicar con el ejemplo.

En torno a las expectativas, el experto señala que cuando los hijos asumen esas altas expectativas se percatan de que sus padres los creen realmente capaces de alcanzar esos objetivos. Para Ginsburg eso se llama «desarrollo sano».

«Cuando los niños sienten la confianza de sus padres en cuanto a que sean buenos seres humanos, considerados, respetuosos, honestos y generosos, se les están entregando herramientas de juicio y acción que serán importantes a la hora de generar mecanismos de defensa en momentos complejos», dice.

En cuanto al discurso y la acción como ejemplo, no hay dos opiniones: si lo que dicen los padres como consejo es que lo hacen en la realidad, las probabilidades de que los hijos sigan esa línea es muy alta.

Por eso es que los adultos deben tener conciencia de las maneras en que enfrentan las dificultades. «Los

niños ven cómo reaccionan sus padres. Si después de un mal día se toma alcohol o se lee un libro, los menores tenderán a seguir esos modelos», anota Ginsburg. 

De allí es que el experto sea muy claro: «Como ejemplo es mucho más fuerte la conducta que el discurso».

El pediatra especializado en medicina del adolescente fue un activo colaborador de una guía de consejos para desarrollar la resiliencia en los niños elaborada para la Academia Americana de Pediatría, conocida como “Las 7 C’s de la resiliencia”.

1. Competencia

Describe el sentimiento de ser consciente que uno puede manejar una situación de manera eficaz. Se puede ayudar a aumentar la competencia de los niños...

- Ayudándoles a centrarse en sus puntos fuertes
- Haciendo que relacionen los errores identificados con incidentes específicos
- Capacitando a los niños a tomar decisiones
- Teniendo cuidado de que el deseo de proteger a un hijo no envíe un mensaje erróneo que haga pensar al niño que no es suficientemente competente para manejar ciertas situaciones
- Reconociendo las competencias de los hermanos por separado y evitar comparaciones entre ellos

2. Confianza

La creencia de un niño en sus propias habilidades es fruto de su competencia. Se le dará confianza...

- centrándose en el mejor de cada niño para que él/ella también pueda tener consciencia
- expresando claramente las mejores cualidades, como la sinceridad, la integridad, la persistencia y la bondad
- reconociéndole y valorándole las cosas bien hechas
- alabando con honestidad sus éxitos concretos y a la vez evitar “falsas” alabanzas

Evitando empujar al niño a tomar acciones que difícilmente podrá manejar

3. Conexión

Desarrollar estrechos lazos y vínculos con la familia y la comunidad permite crear un sólido sentimiento de seguridad que ayuda a generar fuertes valores, y por otro lado, evita desarrollar sentimientos de

individualidad y egoísmo. Para ayudar a un niño a establecer una conexión con su entorno, hay que ayudarlo...

- Haciendo que se sienta seguro tan físicamente como emocionalmente
- Permitiéndole que exprese todas sus emociones para que el niño se sienta confortable en momentos difíciles
- Abordando los conflictos abiertamente dentro del núcleo familiar para solucionar los problemas
- Creando un área común en el que la familia pueda compartir tiempo (no necesariamente mirando la TV)
- Fomentando una sana relación que refuerce mensajes positivos

4. Carácter

Los niños necesitan desarrollar un sólido conjunto de valores morales para determinar lo que está bien y lo que no y demostrar una actitud afectiva hacia los demás. Para fortalecer el carácter de un hijo, hay que empezar...

- Demostrándole cómo el comportamiento de uno puede afectar a los demás
- Ayudándole a que se reconozca él/ella mismo/a como una persona afectiva
- Demostrándole la importancia de pertenecer a la comunidad
- Evitando prejuicios o estereotipos de carácter racistas o que inciten al odio

5. Contribución



Los niños necesitan darse cuenta de que el mundo es un lugar mejor para vivir sólo por el hecho de que ellos forman parte de este mundo. Entender la importancia de su contribución personal puede servir como una fuente de propósitos y motivaciones personales. Hay que enseñar a los hijos a contribuir...

- Comunicándoles que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan
- Destacando la importancia de dar un servicio a terceras personas y entender el buen modelo de la generosidad
- Creando oportunidades para cada niño para que pueda contribuir de una manera específica

6. Confrontación

Aprender a hacer frente al estrés y saber gestionarlo ayudará a los hijos a estar mejor preparados para superar los retos de la vida. Hay que enseñarles a adoptar actitudes positivas para hacer frente a

obstáculos...

- Guiando a los hijos a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y positivas
- Dándose cuenta que decirle a un niño que pare con las malas conductas no será eficaz
- Entendiendo que la mayoría de comportamientos de riesgo en niños son reflejo de intentos de aliviar el estrés de su vida diaria
- No condenando a un hijo por las conductas negativas, y por el contrario, haciendo incrementar su sentido de arrepentimiento.

7. Control

Los niños que son conscientes de que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidad de darse cuenta que tienen la capacidad de recuperarse más pronto. Se puede ayudar a un hijo a tener más control sobre sus actos...

- Ayudándoles a entender que los acontecimientos de la vida no son puramente al azar y que la mayoría de cosas que tienen lugar en nuestras vidas son fruto de nuestros actos y decisiones
- Aprendiendo que la disciplina se transmite a través de la enseñanza, no del castigo o del control; actuando con disciplina se les ayuda a entender qué actos producen ciertas consecuencias