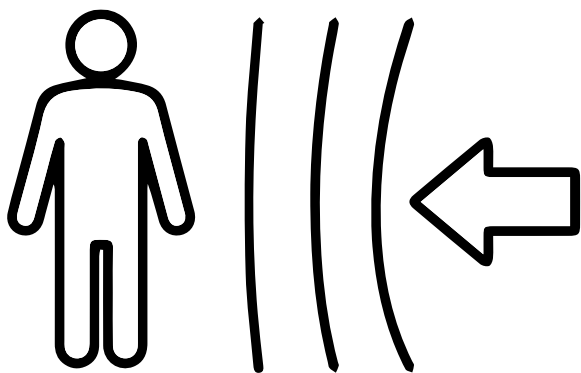


**RESILIENCIA**

**-UN NUEVO PARADIGMA  
DE VIDA-**

**DANIEL LEÓN**





**RESILIENCE**



RESILIENCIA ES MIRAR EL VACIO ENTRE  
DOS PEÑASCOS E INTENTAR HACER EL  
PUENTE DE CUALQUIER FORMA



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
CONCEPTO Y ETIMOLOGÍA .....	13
LAS AFECCIONES HUMANAS.....	21
AFECCIÓN MATERIAL.....	23
AFECCIÓN DE LA INTERACCIÓN SOCIAL.....	43
ACTOS TANGIBLES .....	50
AFECCIÓN DEL LENGUAJE.....	54
ACTOS INTANGIBLES.....	54
CONOCIMIENTO Y CONSCIENCIA .....	66
NADIE SE MERECE NADA.....	71
LA DIGNIDAD COMO BALANZA DEL ACTUAR HUMANO.....	77
LA IMPORTANCIA DE LA ÉTICA .....	82
LA NUEVA CONCEPCIÓN DE LA RESILIENCIA ...	88
LA RESILIENCIA NO ES ESPERANZA .....	90
LA RESILIENCIA NO ES AUTOAYUDA .....	92
LA RESILIENCIA NO BUSCA VICTIMIZAR...	94
LA RESILIENCIA NO JUSTIFICA LA DESIGUALDAD Y LA INJUSTICIA .....	98

LA RESILIENCIA NO ES SER POSITIVO, LA VIDA ES SUFRIMIENTO .....	102
LA RESILIENCIA NO ES UN PRODUCTO...	109
LA RESILIENCIA ES UN PROCESO.....	113
ADAPTACION RESILIENTE .....	116
LOS PILARES DE LA RESILIENCIA .....	122
RESILIENCIA FILOSÓFICA COMO PARADIGMA DE VIDA .....	130
BIBLIOGRAFÍA:.....	139



## INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en una época bastante caótica, hoy día tenemos un choque de ideas, de información y de subculturas como nunca se había precedido en la historia, la globalización desempeña un papel fundamental en este proceso de interacción humana, suena como algo soñado por la gente ambiciosa de conocer el futuro, tal como pasaba con Julio Verne en gran parte de sus obras.

Sin embargo, esto no es tan fantasioso como se esperaba, la mayoría de la información es pura basura, ideologías muy baratas y sin verdadero sentido de vida, culturas desarraigadas o vistas meramente como ámbito de consumo, y, sobre todo, una carga excesiva de información inútil y sin sentido que nos satura día con día.

Esto tiene una razón de ser, estamos ante una carente visión de futuro y de progreso, en la modernidad con los primeros pasos del desarrollo tecnológico, económico, y social, se tenía siempre como base del motor en el movimiento humano la esperanza por el mañana, se creía que el trabajo

y el esfuerzo del hoy recompensaría las próximas generaciones, no solo con la tan anhelada estabilidad social sino con uno de los factores más importantes, pero no tan reconocidos, la dignidad humana.

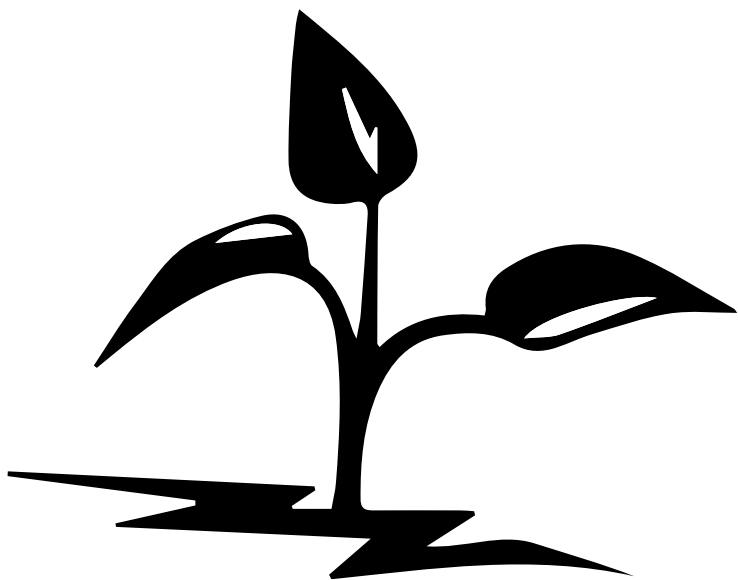
Después del siglo XX al ver los horrores de la guerra, las crisis climáticas, el consumismo, la producción en masa, la alienación del trabajo, los problemas de salud, los crímenes biológicos, el narcotráfico, el terrorismo, la amenaza nuclear, la desigualdad, las crisis económicas, las pandemias, el estrés y vacío emocional, es lógico que esta época este caracterizada por la decepción.

Si bien hoy en día es evidente que hay un verdadero progreso a comparación de épocas más hostiles en la historia humana, aun no logramos encontrar esa dignidad que tanto reivindica nuestro papel en la sociedad e incluso en nuestra propia existencia, estamos ante una época llena de diversos traumas que no solo nos mantiene vacíos, nos mantiene alejados e ignorantes del otro.

Uno de los factores más grandes para esta falta de rumbo es la soledad, somos seres altamente sociales y codependientes de los demás, así ha funcionado nuestro organismo tanto biológico como

social, y a pesar del rumbo que tomen nuestros avances tecnológicos, nuestra corteza humana de tejidos y carbono no ha alcanzado a desarrollar esas habilidades evolutivas, el cambio se está presentando de forma demasiado apresurada y no estamos adaptados a comprenderlo o siquiera soportarlo.

Entonces, dejando claro que es casi imposible que nos podamos adaptar de forma natural (entiéndase natural con base en los procesos biológicos), ¿cómo es que se puede encontrar una vez más ese rumbo intersubjetivo que nos brinde un nuevo paradigma con un enfoque hacia la dignidad humana?



## CONCEPTO Y ETIMOLOGÍA

En este texto se presentará un enfoque filosófico y social a la idea de “Resiliencia”, término que es hoy en día muy mal utilizado pues es visto de forma, por así decirlo, romántica y muy superficial. Para poder comprender como este término debe ser entendido y reinterpretado hacia un enfoque social, necesitamos ir directo a la etimología y, a partir de ello, plantear lo que podría ser, su definición en el ámbito social.

- El Prefijo latino *re*, indica intensidad y reiteración, como en recordar, rechazar y relatar
- El Verbo *salire*, indica saltar o salir
- El Sufijo *nt*, indica agente, como en arrogante, confidente y potente,
- El Sufijo *ia*, indica cualidad como en frecuencia y sentencia

Esto nos brinda un resultado meramente etimológico siguiente:

La cualidad de un agente para salir de una intensidad o reiteración. De una forma más complementada, *la capacidad de restauración luego de un intenso cambio.*

Durante la segunda mitad del siglo XX, la palabra Resiliencia comenzó a utilizarse en el contexto de las ciencias ecológicas para denominar “*la tendencia de un ecosistema a recuperarse después de haber sido perturbado a través de cambios en las variables ecológicas, por causas naturales (inundaciones, huracanes, sequías, invasiones repentinas de especies, etc.) o antropogénicas (introducción de especies exóticas, fuego, contaminación, deforestación, etc.)*”.

Aunque la resiliencia ecológica tiene naturalmente límites, pues si, por ejemplo, ocurre una deforestación causada por el hombre para desarrollos urbanos, industriales o de pastoreo, acaso la restauración ya no será posible.

El término fue introducido en 1973 por el ecólogo y entomólogo forestal estadounidense – canadiense Crawford Stanley Holling (1930-) en un artículo llamado *Resilience and stability of ecological systems, Annual Review of Ecology and*

*Systematics*. (Resiliencia y estabilidad de los sistemas ecológicos).

Cabe destacar que en un principio es un término que se utilizaba en Física para hablar de los materiales que pueden resistir un impacto y volver a su forma original. Su utilización en psicología y sociología es más reciente. Desde 2016 la RAE ya reconoce este uso y recoge su nueva acepción: “*capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos*”.

Hablando ya en un enfoque social, es importante destacar dos aspectos clave en el significado de resiliencia.

Por una parte, es protegerse en circunstancias adversas. Por otra, desarrollar conductas de acción favorables al desarrollo tras las dificultades. Esto se aplica tanto a situaciones de estrés o riesgo para la integridad física (catástrofes, pobreza, violencia) como a problemas vitales más personales o comunes, como una muerte cercana, una enfermedad o una separación.

Kotliarenko hace un resumen muy desarrollado de los contenidos que diferentes autores dan al concepto de resiliencia:

“Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, 1994, citado en Kotliarenko, 1997)”.

“Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garzemy;1985; Werner y Smith, 1994, citado en Kotliarenko, 1997)”.

“Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl, 1989, en Kotliarenko, 1997)”.

“Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o, incluso, ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995, en Kotliarenko, 1997).”

“La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción – es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión- y, además de la resistencia, la capacidad



para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994). Según este autor, el concepto incluye además la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable”.

“La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a lo largo del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre ellos y su medio (Rutter, 1992, en Kotliarenko, 1997)”.

“La resiliencia remite a una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez, 1995)”.

“Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y a los resultados de competencia (do well). Puede ser producto de una

conjunción entre los factores ambientales, el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Osborn, 1993, en Kotliarenko, 1997)”.

“Milgran y Palti (1993) definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien (cope well) a la adversidad a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida”.

Rescatando todos los esfuerzos previos de diferentes autores por conceptualizar el término de resiliencia en un ámbito social, intentaremos dar una síntesis que conserve las características más importantes enfocadas a una forma de pensamiento que sirva como paradigma filosófico de vida enfocada a la cualidad humana.

**La resiliencia es la adaptación del ser humano a las afecciones o adversidades que lo perturben a través del actuar, con búsqueda del desarrollo y la dignidad como fin último de sus acciones.**

Quedando claras las distintas fases que la palabra presentó, así como la nueva conceptualización que le hemos brindado, es fundamental que estructuremos una concepción filosófica del término resiliencia, de tal suerte que podamos profundizar en el desarrollo de este en la vida y pensar humano.