

# APRENDIENDO RESILIENCIA A TRAVÉS DEL JUEGO

Edna Fabiola Rodríguez González

**Resumen:** La violencia es recreada a partir del entorno social, la cual se convierte en una adversidad para cualquier persona, sobre todo para la niñez, que se encuentra en un proceso de desarrollo y que, bajo estos contextos, normaliza e incorpora la violencia a su forma de vida. Ante este panorama se presentan algunos Modelos que describen el proceso resiliente, asimismo se propone la aplicación de un programa de promoción de la resiliencia a través del juego, para que niños y niñas desarrollen habilidades que les permitan hacer frente a situaciones de adversidad.

34

**Palabras clave:** niñez, resiliencia, programa, juego, violencia.

## Acercándonos al concepto de resiliencia

La violencia ha jugado un papel protagónico a lo largo de la humanidad; desde una forma tan clara y evidente como la guerra –pasando por torturas, asesinatos, desapariciones y delitos de diversa índole–, hasta las más sutiles como el lenguaje, que con su fuerza simbólica, condena, discrimina o invisibiliza al individuo o a grupos de personas (Torres, 2004).

Las niñas y niños están creciendo y desarrollándose en este contexto; consideran la violencia como algo normal, no obstante normalizarla va en detrimento de su desarrollo. Es por ello que como una alternativa para mitigar esta situación se propone trabajar el concepto de resiliencia con niñas y niños que se encuentran en condiciones no violentas, considerando su entorno social, con el objetivo de conocer su proceder ante escenarios adversos.

Para Puerta (2002) la resiliencia emplea dos direcciones; la primera en el área de la investigación, donde trata de identificar y comprender aquellos factores que están presentes en las personas resilientes, la forma y los contextos dentro de los cuales ha sido posible activarla y su evolución a través de las diferentes etapas del ciclo vital. La



Licenciada en Psicología por la *Facultad de Estudios Superiores Zaragoza* de la *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*. Contacto: [edna\\_rodriguez@outlook.com](mailto:edna_rodriguez@outlook.com).

segunda se enfoca al área del desarrollo humano y comunitario, para activarla en las personas o grupos a través de acciones simples o de programas estructurados.

Respecto a esta última es posible encontrar proyectos diseñados específicamente para este fin, algunos utilizados para ayudar a las personas a superar situaciones adversas que han vivido, otros, no tan frecuentes, como trabajo de promoción y prevención para desarrollar al máximo todas las potencialidades individuales y colectivas, que permiten aprovechar las oportunidades que van surgiendo a lo largo de la existencia y estar preparados para afrontar con éxito las crisis que se presenten.

Resiliencia se define como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas. No sólo debe activarse durante circunstancias desfavorables, sino que es ideal promoverla dentro de condiciones normales de desarrollo, como un factor de protección (Grotberg, 2006).

## Modelos de resiliencia

Uno de los modelos que describe el proceso resiliente y su activación ante la adversidad es el modelo Desafío-Fortalece, Daño-Sucumbe desarrollado por De la Torre (2003); es un modelo con características descriptivas que permite explicar el fenómeno de la resiliencia. Consiste en reconocer que los seres humanos no se encuentran totalmente desprotegidos y vulnerables ante la fuerza de un evento, que en sí mismo puede implicar daño o riesgo de daño; todos poseemos un especie de escudo protector llamado resiliencia.

Este escudo evita que esas fuerzas actúen inexorablemente sobre nosotros, porque sirve como una especie de filtro, que atenúa los posibles efectos desagradables y muchas veces logra, incluso, transformarlos en factores de superación. De ahí el nombre de Desafío-Fortalece, porque la amenaza potencial se convierte en un reto o desafío para que el individuo crezca y salga fortalecido.

Por otro lado, el modelo Daño-Sucumbe parte de la concepción tradicional de que las dificultades, y en especial los problemas familiares, suelen situar al niño o la niña en extrema vulnerabilidad ante las adversidades, ante las que sucumbe para convertirse en un adulto que repetirá los mismos esquemas de relación a los que fue sometido durante sus primeros años de vida. Esta óptica exige que la niñez sea protegida desde afuera, desarrollando programas que combatan todos los factores que puedan deteriorar o incluso bloquear completamente su proceso de desarrollo.

Por su parte Edith Grotberg (1997) desarrolló una propuesta de potencialización resiliente, la cual es una guía de identificación y promoción de la resiliencia en niñas y niños. La estrategia consiste en ayudarles a descubrir los recursos que tienen dentro de sí mismos y a su alrededor, formulando autoafirmaciones suficientemente fuertes. Esto los encaminará hacia su realización personal y, a su vez, les ayudará a superar las dificultades cuando ello sea necesario (Puerta, 2002).

Con este modelo es posible caracterizar a una niña o niño resiliente a través de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresen diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”. En todas estas verbalizaciones aparecen los distintos factores de resiliencia, como la autonomía, la confianza en sí mismo y en el entorno y la competencia social. A su vez, la posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

A continuación se presentan los factores de la resiliencia de Grotberg (1997, 2006), que son condiciones de proceso que fortalecen y promueven la construcción

de la resiliencia. La mayoría de las personas ya cuentan con algunos de ellos, sólo que no poseen los suficientes o, tal vez, desconocen cómo utilizarlos –como herramientas contra la adversidad–.

*Yo tengo* (apoyo externo):

- Personas en quienes confiar, que me quieran dentro de mi entorno familiar.
- Personas que me muestren cómo actuar correctamente.
- Personas que me ayudan a ser autónomo.
- Personas que me pongan límites.
- Buenos modelos a imitar.
- Personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o cuando necesito aprender.
- Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y social que necesito.
- Una familia y un entorno social estable.

*Yo soy /Yo estoy* (fuerza interior):

- Una persona que agrada a la mayoría de la gente.
- Generalmente tranquilo y bien predisposto.
- Alguien que se propone y planea para el futuro.
- Respetuoso consigo mismo y con los demás.
- Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- Dispuesto a responsabilizarme de mis acciones y acepto sus consecuencias.
- Digno de cariño.
- Capaz de sentirme feliz.
- Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.
- Seguro de sí mismo, optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.
- Rodeado de personas que me aprecian.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.

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

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- Realizar una tarea hasta finalizarla.
- Encontrar el humor a la vida y utilizarlo para reducir tensiones.
- Hablar sobre cosas que me asustan.
- Buscar la forma de resolver problemas.
- Buscar el momento apropiado para hablar y expresar mis pensamientos y sentimientos a los demás.
- Pedir ayuda cuando la necesito.
- Controlarme cuando siento deseo de hacer algo peligroso.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Como agentes de la salud y educadores podemos promover la resiliencia si procuramos que las situaciones que producen estas verbalizaciones en las niñas y los niños, aumenten durante la crianza y en la educación formal e informal.

## Propuesta

Con el juego se ejercita y se pone a prueba la capacidad de reconocer nuestros límites de una forma saludable, para intentar aprender a superarlos; a través de actividades divertidas se encuentra el gusto por el reto, se incentiva la confianza, la empatía, el optimismo y la vivencia de los errores como oportunidades de aprendizaje.

La propuesta es generar espacios donde niñas y niños, por medio del juego, aprendan herramientas resilientes, puedan desenvolverse y platicar sobre lo que les interesa. Esto dará como resultado que cada uno de ellos y ellas identifique sus recursos, fortalezca sus capacidades, habilidades y posibilidades que hay dentro y fuera de sí mismas/os; las empleen para conseguir su desarrollo, lograr sus metas y superar las dificultades que se les presenten en su vida cotidiana. Que representen la oportunidad de tener dos o más alternativas de ver, tomar o concebir la vida y no reproduzcan patrones de vida basados en la violencia.

Para ello, se propone no sólo minimizar los factores de riesgo, sino identificar y promover los factores resilientes como factores de protección. Especialmente el factor “Yo puedo”, pues éste permite situar a las niñas y a los niños como actores responsables y capaces de salir de la adversidad; ya que al tener el poder de actuar y decir “esto no me gusta”, “no tienes derecho”, “detente”, se coloca a la persona –que recibe agresiones– en una posición en la que puede impedir, minimizar o superar los efectos, cuando se encuentra en una situación de desventaja.

Puesto que el objetivo del programa es la promoción de la resiliencia, se plantea que sea diseñado y aplicado con niñas y niños de 7 a 11 años, dado que son edades en donde las interacciones interpersonales comienzan a tener una mayor importancia, así como un buen desarrollo psicosocial, biológico, educativo y de formación; la vida de las niñas y niños toman un tono más serio, más pensativo, se inhiben, se controlan más, tanto física como psicológicamente, son más conscientes de los demás y sus relaciones con sus pares. Se adquiere la capacidad de colocarse en el lugar de la otra persona o, más exactamente, de incorporar a sí mismo la experiencia de otra persona.

Tal y como lo plantean diversos autores, entre los que destacan las teorías de Piaget, respecto al desarrollo del pensamiento operacional concreto y el entendimiento de los principios lógicos (clasificación, identidad y reversibilidad), a esta edad ya los entienden y los aplican a casos concretos, es decir, a situaciones que tienen que ver con las cosas visibles, tangibles y reales. Se convierten en seres pensadores más sistemáticos, objetivos, científicos y educables (Berger, 2004).

Cabe mencionar que es más fácil activar procesos de resiliencia en la infancia, cuando todavía hay capacidad re adaptativa en el sujeto y una cierta actitud de empatía (Krauskopof, 2005 en Puerta, 2002). Así mismo, se produce un fortalecimiento de habilidades resilientes, en forma de prevención, para la etapa de la adolescencia, donde las niñas y los niños enfrentarán cambios y estarán en la búsqueda de su identidad.

La violencia es recreada a partir del entorno social, lo cual se convierte en una adversidad para cualquier persona, sobre todo para la niñez que se encuentra en un proceso de desarrollo y que, bajo estos contextos, normaliza e incorpora la violencia a su forma de vida. Es por ello que la creación de estos espacios permiten, por un lado, que las madres y padres de familia se sientan seguros y confiados de que sus hijas e hijos están en lugares apropiados para su desarrollo y, por el otro lado, que a las niñas y niños se les garantice su derecho al juego. El reto consiste en la forma-

ción de lugares –para niñas y niños– que, a través del juego, fomenten el ejercicio de habilidades y capacidades necesarias para la vida como: la tolerancia, la creatividad, el respeto, la asunción de riesgos, el esfuerzo, el sentido del humor, el pensamiento crítico, donde se liberen tensiones, se promueva la equidad de género y la resiliencia, como un factor de protección.

A nivel legislativo, y como parte de los compromisos asumidos por el Estado mexicano al ratificar la *Convención de los Derechos del Niño* (CDN), se sugiere que el Estado absorba los costos que el programa requiera y sea concebido como un servicio de mejora en la calidad de vida de la niñez, que ayudará a contrarrestar las formas destructivas de relación entre seres humanos, debido a que la violencia se está convirtiendo en un problema de salud pública.

Necesitamos empezar a crear formas positivas de relacionarnos y evitar que niñas y niños sean victimizados o se conviertan en agresores. Que se sirvan de la resiliencia para continuar con su vida sin tener que recurrir a la violencia para enfrentar escenarios adversos. Es posible que a esta propuesta se le presenten diversos obstáculos, específicamente el financiamiento, sin embargo es importante señalar que para promover la resiliencia de una forma duradera y autosustentable, hay que centrarse en las relaciones humanas. Lo que implica que las y los profesionales de la salud y de las ciencias sociales, en general, puedan enseñar a la juventud a lidiar con las adversidades de la vida (Suarez, Munist, Grotberg, 2005). Lo que sin duda, será más divertido, vivencial y duradero si se lleva a cabo mediante el juego.

Para quienes trabajan con niñas y niños y gustan de jugar y divertirse, les invito a que revisen esta referencia: GAMBOA de Vitelleschi, Susana (2005). *Juego- Resiliencia, Resiliencia-Juego. Para trabajar con niños adolescentes y futuros docentes*. Bonum. Argentina.

## REFERENCIAS

BERGER, S. (2004). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Buenos Aires. Medica Panamericana. 6ª ed.

DE LA TORRE, S. (2003). *Resiliencia. La generación creadora, restauradora y resolutora*. Disponible en: <http://www.iacat.com/webcientifica/resiliencia>.

GROTBERG, E. (1997). *La resiliencia en acción*. Trabajo presentado en el *Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales*. Universidad Nacional de Lanús: Fundación Van Leer.

GROTBERG, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: como superar la adversidad*. Gedisa. Barcelona.

MUNIST, M., Santos H., Kotliarenco M. A., Suárez O. E., Infante F. y Grotberg E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington. Organización Panamericana de la Salud.

PUERTA, M. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Lumen Hmanitas. Argentina.

SUÁREZ, E., Munist, M., Grotberg, E. (2005). *Violencia y Escuela. Propuesta para comprender y actuar*. AIQUE. México.

TORRES, M. (2004). *Violencia Social y Violencia de Género*. Ensayo. Disponible en: [http://www.americalatina.genera.org/es/index.php?option=com\\_content&task=view&id=905&pub\\_id=215&ml=1&mlt=s&tmpl=component](http://www.americalatina.genera.org/es/index.php?option=com_content&task=view&id=905&pub_id=215&ml=1&mlt=s&tmpl=component).