

RESILIENCIA Y MEDIACION. NUESTRA HISTORIA NO ES UN DESTINO

Por Graciela Curuchelar¹

PRIMERA PARTE- Aprendizaje

Introducción

Definición de resiliencia

Han surgido muchas definiciones referidas a la resiliencia:

- La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad (Grotberg, 1995).
- La capacidad del individuo para hacer las cosas bien pese a las circunstancias adversas. Esto implica una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva. Así, la resiliencia implica dos componentes: la *resistencia frente a la destrucción*, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y, por otra parte, la *capacidad para una construcción positiva* pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).
- La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Munist y ots., 1998).

¹ Graciela Curuchelar es Abogada y Mediadora. Integrante de la Lista de Mediadores de Fundación Retoño, Buenos Aires. Co-Fundadora y Ex Presidente de UMBRALES, Asociación Civil dedicada la prevención de la violencia y delincuencia infanto –juvenil; Co-Coordinadora del Servicio de Mediación Familiar y Escolar Cáritas Catedral de San Isidro,, Buenos Aires. Miembro de CIARC. Co-responsable de cursos homologados por el MJNyDH para mediadores. Profesora del Instituto Municipal de Formación Superior N°6003 de San Isidro, Docente Responsable de la Red Federal de Educación con puntaje para docentes, y de cursos de Resolución Pacífica de Conflictos de la Secretaría de Desarrollo Social de la Municipalidad de San isidro. Reside en Buenos Aires.Email:gracielaCuruchelar@hotmail.com

. El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín, en el término *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar y rebotar. Surge de la física: es la capacidad de una materia de volver a su estado anterior cuando se intenta modificar su forma. Su principio básico sostiene que los metales expuestos a corrosión y altas temperaturas, al volver a su estado normal, lo hacen en mejores condiciones. Se refiere a la capacidad de un material para recuperar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Implica soltura de reacción, elasticidad, capacidad de un cuerpo de resistir un choque.

Fue en EEUU, en los años 60, cuando esta palabra invadió el campo social. Desde entonces el término alude a la facultad de un individuo o una comunidad para recuperarse o sobreponerse a la frustración y finalmente, transformarse..

La psicóloga norteamericana Emmy Werner instaló este concepto, luego de realizar un estudio de epidemiología social en Hawái, con casi 700 chicos pobres que crecieron en situaciones adversas. Muchos de ellos no tenían familia, no iban a la escuela o vivían situaciones violentas. El estudio duró 32 años.

Werner concluyó que dos tercios de esta población siguieron en una mala situación y no logró evolucionar. La tercera parte, en cambio, aprendió a leer y escribir, alcanzaron objetivos y formaron una familia².

Nace así la necesidad de identificar qué tipo de factores habían incidido en esas personas.

El término fue adaptado a las Ciencias Sociales aludiendo a la capacidad humana para sobreponerse a las adversidades y construir sobre ellas, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. El concepto plantea que las personas, a pesar de la adversidad, pueden mantener la salud mental, ya que situaciones de este tipo son inherentes a la vida; que la resiliencia es una capacidad para hacer frente a la adversidad; y, que la resiliencia puede ser promovida. Esto implica un conjunto de cualidades que involucra al ser humano por completo: su espiritualidad, sus sentimientos, sus experiencias y cogniciones.

Existen características que favorecen el desarrollo de la resiliencia:

- Ambiente facilitador: personas que favorecen el bienestar de otras y que ofrecen apoyo emocional.
- Fuerza intrapsíquica: incluye la autonomía, el control de impulsos, el sentirse querido, la empatía.
- Habilidades interpersonales: incluye el manejo de situaciones, la solución de problemas y la capacidad de planeamiento.

² Citado en “Estrategia educativa para poder superar una crisis”, ver referencias bibliográficas.

Resiliencia y proceso

La idea de resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único; implica enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo. Implica la idea de un proyecto de vida, una proyección a futuro, que como meta permite salir adelante.

Más allá de las diferentes definiciones que se han elaborado, hay un acuerdo en los distintos autores en resaltar "... dos elementos cruciales: la resiliencia se produce en función de procesos sociales e intrapsíquicos. No se nace resiliente ni se adquiere naturalmente en el desarrollo: depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con otros humanos, responsables de la construcción del sistema psíquico humano (Melillo y ots., comp., 2001)."

Edith Grotberg (1995) considera que al resiliencia no debe tomarse como una capacidad fija, sino que es dinámica y puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Por lo tanto, la resiliencia es tomada como **proceso** y es más un "estar" que un "ser".

Un proceso inserto en el marco de un modelo ecológico: el individuo está inmerso en una ecología determinada por distintos factores o niveles que interactúan entre sí. Dichos factores son: individual; familiar; comunitario.

Subrayamos entonces que la resiliencia es un **proceso dinámico** que tiene como resultado la **adaptación positiva** en **contextos de gran adversidad**³ (Luthar y ots., 2000).

Analizando esta definición, diremos que es **proceso dinámico** porque implica interacción entre múltiples factores de riesgo y factores resilientes, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, biográficos, socioeconómicos, sociales y/o culturales.

³ Melillo, Aldo y Suárez Ojeda, Elbio (comps.). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente- por Francisca Infante, Buenos Aires, Paidós, 2001, pag 31 y ss

La noción de **proceso** descarta la concepción de resiliencia como un atributo personal e incorpora la idea de que la **adaptación positiva** es tarea de toda la sociedad, quien debe proveer recursos para que las personas puedan desarrollarse plenamente. El proceso interaccional entre el sujeto y la adversidad es aplicable a toda persona, porque es, de hecho, el proceso de la vida.

Hablamos de **adaptación positiva** cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales esperadas en una etapa de desarrollo, o cuando no ha habido signos de desajuste. Tiene tres aspectos:

- 1- depende del contexto;
- 2- no se puede esperar una adaptación positiva en todas las áreas del desarrollo por igual (cognitivas, conducta, social y emocional);
- 3- se promueve la estabilidad a lo largo del desarrollo del ser humano, o sea, a lo largo de la vida.

Si la adaptación positiva ocurre a pesar de la adversidad, se considera una adaptación resiliente. Cuando esto sucede el sujeto está en condiciones de:

- sostener relaciones vinculares no agresivas
- adoptar métodos pacíficos de resolución de conflictos
- potenciar su autoestima, creatividad, humor y autonomía
- ser verdadero protagonista en la toma de decisiones
- promover redes sociales de apoyo en la familia y la comunidad
- contribuir al desarrollo de políticas para la prevención de la violencia

Cuando hablamos de **adversidad**, entre otros factores, encontramos:

- ♦ factores de riesgo (por ejemplo: pobreza)
- ♦ situaciones de vida específica (por ejemplo: muerte de un familiar)

Los factores de adversidad se definen:

- ♦ objetivamente, por instrumentos de medición (diversas variables que miden los factores protectores, de riesgo y resultados);
- ♦ subjetivamente, por la percepción de cada persona (conflicto, trauma, riesgo o amenaza al desarrollo humano).

Cuando un individuo, de cualquier edad, sufre una adversidad, en principio se pone en contacto con ciertos rasgos propios y ambientales que amortiguan esa adversidad.

Si cuenta con suficiente *protección*, el individuo se adapta a la dificultad sin experimentar una ruptura significativa en su vida, lo que le permite permanecer en una zona de bienestar, o en *homeostasis*, o avanzar a un nivel de mayor resiliencia debido a la fortaleza emocional y mecanismos saludables de defensa desarrollados en el proceso de superación de la adversidad.

Es dable destacar que resiliencia no es igual a resistencia, ya que esta última alude a una fortaleza o debilidad constitucional (mayor o menor resistencia); la resiliencia se produce, en cambio, en la interacción con el medio ambiente. Una persona se vuelve resiliente porque sus características individuales, familiares y medio-ambientales, hacen que produzca resiliencia al enfrentar con éxito la adversidad. Esas características conforman los *factores protectores*.

Factores protectores

Son las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo (Rutter, 1985).

Los factores protectores son: elementos o particularidades que promocionados en determinadas circunstancias pueden amparar, favorecer o defender la salud personal, familiar o comunitaria. En este contexto tenemos una tarea concreta orientada a promocionar los factores protectores: biológicos, psicológicos, socioculturales y ecológicos.⁴

Entre los atributos individuales, o factores protectores, se mencionan los siguientes (Melillo y ots., 2001: 88): introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y autoestima.

⁴ Mateos, Roberto *Promover los factores protectores y la resiliencia ayuda a disminuir la violencia*, La Plata, Pcia de Buenos aires, Ediciones Pro Infancia, año 2, nº3, 2004

Algunos factores que promueven la resiliencia son: el temperamento, la capacidad intelectual, la familia, la escuela, la mediación.

Si bien gran parte de los estudios e investigaciones se refieren a resiliencias individuales, también este paradigma es aplicable para lo colectivo y comunitario.

Resiliencia, vulnerabilidad y mecanismos protectores

La *resiliencia* no es sinónimo de *invulnerabilidad*.

El concepto de *vulnerabilidad* da cuenta, de alguna forma, de una intensificación de la reacción frente a los estímulos, que en circunstancias normales conducen a una desadaptación. Alude a una dimensión continua del comportamiento que se mueve desde una adaptación más exitosa al estrés, a una menos exitosa. Las personas manifiestan *invulnerabilidad* cuando parecen constitucionalmente tan fuertes que no ceden frente a las presiones del estrés y la adversidad.

Los *mecanismos protectores* han sido definidos como la capacidad de modificar las respuestas que tienen las personas frente a las situaciones de riesgo.

De esto se desprende que *vulnerabilidad* y *mecanismo protector*, más que conceptos diferentes constituyen el polo negativo o positivo de un mismo concepto (Rutter, 1991).

Resiliencia y prevención

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo, basado en las necesidades y la adversidad, se ha pasado a un modelo de prevención y promoción, basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y en su alrededor.

Las estrategias deberán promover aspectos positivos de la ecología del individuo. Se considera al individuo como agente de su propia ecología y adaptación social, capaz de buscar sus propios recursos y salir fortalecido de la adversidad. *La resiliencia es un proceso de prevención y la prevención es un proceso de desarrollo humano.*

La responsabilidad es compartida por toda la comunidad. La comunidad es la experta: se planifica y se instrumenta de acuerdo a las necesidades de la misma, la toma de decisiones se hace en grupo, la responsabilidad es ante la comunidad (Vanistendael y ot., 2000).

SEGUNDA PARTE - Transformación

Resiliencia: “la maravilla del dolor”

Enfrentados a una misma situación algunos se derrumban y otros no. ¿Cuál es el secreto de la fuerza que permite recoger flores en el estiércol?

No es que sea bueno sufrir, ni que haya desgracias maravillosas, lo que ocurre es que muchos nos hemos preguntado en repetidas ocasiones: ¿por qué hay gente que se repuso de un gran dolor?

Hay personas que pueden sobreponerse y hasta beber en su propio dolor, no para quedarse en él, sino para construir otra cosa. Otras, sueñan con un futuro distinto.

No necesariamente por lo que pasó seremos infelices. Los sufrimientos nos obligan a cambiar. En el momento del traumatismo, sólo se ve la herida. Todos los que han salido adelante elaboraron desde temprano una “teoría de la vida”: “esto no puede durar para siempre”, “¿por qué tengo que sufrir tanto?”, “¿cómo voy a hacer para ser feliz a pesar de todo?”.

Todos nacemos con la capacidad para desarrollar rasgos o cualidades que nos permiten ser resilientes, tales como (Benard, 1991):

- éxito social (flexibilidad, empatía, afecto, habilidad para comunicarse, sentido del humor y capacidad de respuesta);

- habilidad para resolver problemas (elaborar estrategias, solicitar ayuda, creatividad y criticidad);
- autonomía (sentido de identidad, autosuficiencia, conocimiento propio, competencia y capacidad para distanciarse de mensajes y condiciones negativas);
- propósitos y expectativas de un futuro prometedor (metas, aspiraciones, optimismo, fe y espiritualidad).

Quienes se quedan pegados al odio, al resentimiento, tienen menos posibilidades de recuperarse.

Lo que una persona vive es al margen de lo que la otra persona piensa sobre el hecho. Si sólo fuéramos seres lógicos, sufriríamos y gozaríamos de acuerdo a ciertos parámetros universales. Pero somos además seres psicológicos, emocionales, espirituales.

El hecho de que el resultado sea maravilloso, no significa que el dolor lo haya sido. No quiere decir que el camino no haya sido doloroso. Nos maravilla que después de haber pasado ese trauma, haya personas que sí puedan recuperarse. Pero volvemos a repetir: importa la representación, el cómo vivió esa persona esa historia, qué se le representó en ese momento a ella. Todas las penas pueden ser soportables si las convertimos en un relato.

Un conflicto traumático deja huella en el cerebro, un recuerdo es un relato en torno a él. Cuando se lo cuenta no se lo revive, se lo reconstruye. En el momento del estruendo suele haber un silencio espantoso. Nada que decir. Pero más adelante, el callar enferma más y el hablar es una posibilidad de curación.

La creatividad es una buena sutura entre el dolor y la reparación. La resiliencia no sucede sólo en el interior de la persona, tampoco sólo en su entorno. Se entreteje entre los dos. No es que haya personas más fuertes que otras, sino personas que han podido entretejer este diálogo con el otro. Nuestra mirada sobre la desgracia cambia, si a pesar del sufrimiento buscamos la maravilla (Cyrulnik, 2001).

TERCERA PARTE- Aplicación

La maravilla de la mediación

El mediador resiliente promueve resiliencia

Y ahora encontremos la maravilla de la resiliencia en la mediación, el mediador y los mediados, porque, *¿se puede enseñar lo que no se aprendió primero?*

No hay mejor modo de aprender algo que tener que enseñarlo a otros, porque nos obliga a adoptar una perspectiva nueva, creativa, profunda sobre el objeto de conocimiento. Además, refuerza nuestra responsabilidad ayudar a otras personas a que resuelvan sus conflictos.

“...el mediador o la mediadora asume una tarea *educativa y propedéutica*, creando un contexto de confianza, colaboración y participación activa, al garantizar una estructura orgánica de un proceso que ya ha comenzado (CÁRDENAS, 1999).”

En palabras de Joseph Murphy y Phillip Hallinger (en Henderson y ot, 2003:87)”... se está tomando creciente conciencia de que el cambio es un proceso, un esfuerzo por mejorar, y no una búsqueda de la solución definitiva”. Y siguiendo a Julia Cameron (en Henderson y ot, 2003:87)”...los grandes cambios se producen a través de pequeños avances. Es útil considerarlos en términos de un vuelo espacial: alterando muy levemente la trayectoria de lanzamiento, con el tiempo puede producirse una diferencia”.

Para el logro de la resiliencia en la mediación se deben dar:

- Actitudes demostrativa de confirmación y confianza en las competencias de cada uno
- Conversaciones en las que se construyan significados compartidos acerca de los acontecimientos perjudiciales, con coherencia narrativa y con sentido dignificador para sus protagonistas.

Objetivos de la resiliencia en la mediación

Promover habilidades sociales para resolver por si mismos los conflictos: La resiliencia puede ser promovida y fomentada por El mediador. La promoción es la maximización del potencial y del bienestar de los individuos. Se promueve la habilidad de pensar en abstracto, reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones, elaborar estrategias, creatividad y criticidad. La resolución pacífica de conflictos previene la violencia; la resiliencia previene la adversidad.

- Fomentar expectativas elevadas: promover el sentido de identidad, respeto por el otro, la libertad de tomar decisiones, un ambiente positivo e inclusivo, la aceptación de uno mismo y los demás, el compromiso de esforzarse por alcanzar el máximo potencial.
- Mirar el futuro desde una perspectiva positiva y de superación: potenciar la capacidad de aprender del propio dolor y reparar. Será conveniente actuar sobre todas y cada una de las fases del conflicto: habrá in momento crítico par

enfrentar al otro, un momento filosófico para recurrir a la mediación, un momento técnico para reparar las heridas y un momento resiliente para retomar el curso de la existencia.

Es importante destacar que las personas negocian bajo situaciones de riesgo y bajo esta perspectiva la atención se focaliza en los mecanismos y no en los factores protectores.

¿Cómo desarrollar la construcción de resiliencia en los protagonistas?

Son *fuentes de resiliencia* el (los) lugar (es) donde radican las características de las personas que son resilientes. Conocer estas fuentes es muy importante, ya que indican dónde hay que trabajar para lograr que surja esta característica de las personas.

Para que una persona sea resiliente es necesario que se den algunas de estas *fuentes de resiliencia*:

- Factores de soporte externo: lo que la persona tiene, “Yo tengo”
- Fuerzas internas personales: lo que la persona es, “Yo soy”
- Habilidades sociales: lo que puede hacer, “Yo puedo”
- Lo que la persona está dispuesta a hacer, “Yo estoy”

Primera fuente: “Yo tengo”

Factores de soporte externo:

- Relaciones confiables
- Acceso a la resolución pacífica de conflictos
- Soporte emocional fuera de la resolución pacífica de conflictos
- Proceso que fomenta la autonomía
- Organizaciones de resolución de conflictos a mi disposición
- Personas que me van a ayudar ante cualquier circunstancia

Segunda fuente: “Yo soy”

Fuerzas internas personales:

- Alguien a quien los otros aprecian y reconocen
- Alguien al que le gusta comprender
- Respetuoso
- Autónomo
- Alguien orientado al logro
- Alguien con autoestima
- Alguien esperanzado y con fe en el futuro
- Creyente en Dios o en principios morales
- Empático

Tercera fuente: “Yo puedo”

Habilidades sociales:

- Ser creativo
- Ser persistente
- Tener buen humor
- Comunicarme adecuadamente
- Resolver problemas de manera efectiva
- Controlar mis impulsos
- Buscar relaciones confiables
- Hablar cuando sea apropiado
- Encontrar a alguien que me ayude

Cuarta fuente: “Yo estoy”

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que todo va a salir bien

Pilares de la resiliencia

Los pilares son *atributos* que tienen las personas:

- **Autoestima:** “la apreciación que el ser humano va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una auto percepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismo” (Bertrán, 1998). Estas percepciones que el ser humano va haciendo provienen de la retroalimentación entregada de forma constante por el medio y las experiencias que desarrolla en él, que se constituyen en vínculos afectivos significativos.

Personas que tienen un alto grado de resiliencia, al cual se vincula una elevada autoestima y un buen auto concepto, presentan características particulares, tales como:

- ❖ Motivación de logro
 - ❖ Mayores actitudes de acercamiento a situaciones y personas nuevas
 - ❖ Autosuficiencia
 - ❖ Actitud dirigida a la resolución de problemas
 - ❖ Menor evitación de los problemas
 - ❖ Menor fatalismo frente a situaciones difíciles
 - ❖ En cuanto a temperamento, muestran un humor básico positivo
-
- **Sentido del humor:** disposición del espíritu a la alegría, que permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar, elaborar de un modo lúdico. Sirve para metamorfosear un sufrimiento y convertirlo en un acontecimiento social agradable; para transformar una percepción que hace daño en una representación que hace sonreír.

- **Creatividad:** *corresponde a la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos. La metáfora del tejido de la resiliencia permite dar una imagen del proceso de reconstrucción de uno mismo. Pero es necesario ser claro: no existe reversibilidad posible después de un trauma; lo que hay es una obligación de metamorfosis. El trastorno puede repararse, a veces incluso de forma ventajosa, pero no es reversible. La idea de metamorfosis es indispensable para toda teoría del trauma. La herramienta principal para enfrentar la adversidad es la imaginación*
- La cultura creativa confiere esperanza a las pruebas de la existencia, mientras que la cultura pasiva es una distracción que hace pasar el rato, pero no resuelve nada. Para que la cultura ofrezca guías de resiliencia es mucho más importante engendrar actores que espectadores; por ello la importancia del protagonismo de las partes. Los adultos creativos son aquéllos capaces de componer y reconstruir.
- **Introspección:** capacidad de examinarse internamente y darse respuestas honestas. Implica una clara inteligencia emocional. Se manifiesta como la sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas, aceptando las dificultades sin culpar a los demás.
- **Independencia:** capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Se expresa en la aptitud para vivir en forma autónoma y para tomar decisiones por sí mismo. Fija una distancia emocional y física
- **Capacidad de interacción:** es la capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Se expresa en la valoración hacia las relaciones interpersonales, la intimidad y los rituales.
- **Capacidad de iniciativa:** capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer el control sobre ellos. Se habla de generatividad (participación en proyectos comunitarios, sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo, enfrentamiento de desafíos).
- **Moralidad:** se entiende como conciencia moral. Es la ideología personal y la capacidad de servicio y de entrega hacia los demás, de comprometerse con valores y actuar con integridad.

CUARTA PARTE-Actitud

La esperanza, la fortaleza y el optimismo en la resiliencia y la mediación

La esperanza

Erich Fromm en su obra *La revolución de la esperanza*, se refiere a la esperanza como un estado, una forma de ser. Es una disposición interna, un intenso estar liso para actuar (activeness). La esperanza está estrechamente ligada a otro elemento de estructura vital: la fe. Ésta es la convicción de lo aún no probado, el conocimiento de la posibilidad real, la conciencia de la gestación. La fe, al igual que la esperanza, no implica predecir el futuro, sino la visión del presente en un estado de gestación. La paradoja de la fe es la certidumbre de lo incierto. Certidumbre en cuanto a visión y comprensión humanas, no en cuanto al resultado final de la realidad.

Hay un importante diferencia entre la fe racional y la fe irracional. Mientras la fe racional es el resultado de la propia disposición interna a la acción (activeness) intelectual o afectiva, la fe irracional es el sometimiento a algo dado que se admite como verdadero sin importar si lo es o no.

La diferencia entre la ilusión y la esperanza es que la primera responde sólo al deseo y la segunda a la posibilidad.

Fortaleza

Es la capacidad de resistir la tentación de comprometer la esperanza y la fe transformándolas-y por ende destruyéndolas-en optimismo vacío o en fe irracional. La esperanza y la fe, como cualidades esenciales de la vida, se dirigen por su misma naturaleza a trasciende el statu quo individual y social, Una de las características de la vida es que se halla en constante cambio y en ningún momento permanece igual. La vida que se estanca tiende a desaparecer. Y si el estancamiento es completo, se produce la muerte. Transformación personal o social. No como creación de otra realidad después de la realidad de esta vida, sino como la transformación de esta realidad encaminada para aumentar la vida.

Optimismo

Es la propensión a ver y juzgar las cosas bajo el aspecto más favorable. La persona optimista (Seligman y ot.,2000):

- Se conoce a sí misma y es curiosa con respecto a su teoría sobre sí misma y sobre el mundo

- Tiene una postura activa en su mundo y configura su propia vida, antes que ser un receptor pasivo de lo que sucede a su alrededor
- Es capaz de reflexionar atentamente sobre sus creencias y evaluar su veracidad
- Se halla equipada para perseverar frente a la adversidad y para esforzarse en superar sus problemas
- Cree que un optimismo que no sea veraz y que no se ajuste a la realidad es un optimismo vacío.
- Cree que el optimismo no consiste en repetirnos pensamientos felices, y es consciente de que los eslóganes vacíos de contenido pueden darnos ánimos por un momento, pero no nos ayudarán a lograr nuestros objetivos
- Cree que el optimismo no consiste en culpar a los demás y eludir la responsabilidad de los problemas
- Cree que el optimismo no consiste en negar y evitar la tristeza y el enojo
- Cree que el optimismo veraz no es una receta para la inacción frente al sufrimiento y la injusticia

QUINTA PARTE- Resultados

Resultados de la mediación resiliente: variables para la mediación de resiliencia en mediación

Resultados del desarrollo de resiliencia en el mediador

1. Fortalecimiento de rasgos creativos que favorezcan una actitud eficaz y positiva frente al conflicto
2. Establecimiento de las pautas para un diálogo colaborativo
3. Calibración de los resultados en la toma de decisiones de las partes
4. Interacción con otros mediadores
5. Participación en actividades de promoción de resiliencia en la resolución pacífica de conflictos

Resultados del desarrollo de resiliencia en las partes

Los resultados esperables en la transformación de las partes una vez aplicada la resiliencia en la mediación, siguiendo el modelo de Carkhuff (en Gómez Da Costa, 1995), pueden medirse en seis dimensiones:

1. Empatía
2. Aceptación incondicional o respeto

3. Congruencia 9 acciones-pensamientos-sentimientos)
4. Confrontación (capacidad de percibir y comunicar a la otra persona discrepancias o incoherencias en su comportamiento)
5. Inmediaticidad (abordar los sentimientos inmediatos que se experimentan por el otro)
6. Concreticidad (capacidad de decodificar la experiencia del otro en elementos específicos, objetivos y concretos)

Se agrega también la capacidad de proyectarse en el tiempo y anticipar otro momento en que la situación haya cambiado; experimentar la sensación de esperanza.

CONCLUSIÓN

La resiliencia es un tejido que se trama con muchas hebras: características personales, el vínculo con los otros, el contexto social...la mediación., Es el resultado de muchas acciones entrelazadas, que nos confiere capacidad de resistencia frente a la destrucción en situaciones difíciles, y la posibilidad de construcción de una vida positiva a pesar de circunstancias desfavorables. No reemplaza, sino que complementa el trabajo incesante por la equidad y la justicia, que nos llevará a la construcción de la anhelada paz.

Es posible participar en la construcción de las metas de desarrollo humano como un método de fomento de la resiliencia, con la esperanza de que algún día esta actitud sea el camino de la convivencia, de la paz, pues es claro que pese a sus efectos mortales y devastadores, ni la violencia ni las calamidades han logrado exterminar la esperanza d un futuro mejor,

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Benard, B..** Fostering resiliency in kids protective factors in the family, school and community. Portland, North West Research Centre, 1991.
- **Bertrán, G.; Noemí, P.; y Romero, S..** *“Resiliencia: ¿enemigo o aliado para el desarrollo humano?”*. Santiago de Chile, CIDE Documentos, N° 9, 1998.
- **Cárdenas, E..** La mediación en conflictos familiares. Buenos Aires, Lumen Humanitas, 1999.
- **Cyrułnik, B..** La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia. Editorial Granica, 2001.
- **Grotberg, E..** *“The International Resilience Project: Promoting Resilience In Children”*. Washington D.C., Civitan International Research Center, University of Alabama at Birmingham, Eric Reports, 1995.

- **Henderson, Nan y Milstein Mike.** Resiliencia en la Escuela. Buenos Aires, Paidós, 2003.
- **Luthar, S.; Cicchetti, D. y Becker, B..** *"The Construct Of Resilience A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work"*. Child Development, 71 (3), 2000: 543- 558.
- **Melillo, Aldo y Suárez Ojeda, Elbio (comps.).** Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires, Paidós, 2001.
- **Munist, M. y ots..** Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños jóvenes. Washington D.C, OPS/OMS, Fundación W:K.; Asdi, Kellog, 1998.
- **Rutter, M..** *"Resilience in the face of adversity protective factors and resistance to psychiatric disorder"*. British Journal of Psychiatry, 147, 1985: 598-611.
- **Rutter, M..** *"Resilience, some conceptual considerations"*. Trabajo presentado en *Initiatives conference of fostering resilience*, Washington D.C., Diciembre de 1991.
- **Seligman, M. y Csikszentmihaly, M..** *"Happiness, excellence and optimum human function"*, American Psychologist, 55(1), Enero de 2000.
- **Vanistendael, S. y Leonte, J..** Le bonheur est toujours possible. Construire la resilience. Paris, Bayard Editions, 2000.
- **Vanistendael, S..** La resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. Suiza, Bice,1994.
- **Estrategia educativa para poder superar una crisis**, Buenos Aires, Diario Clarin, 12/01/2003:45