

Resiliencia y Paz. Prevención mejor que tratamiento

Resilience and peace. Prevention better than treatment

JOSÉ ALEJANDRO RUEDA CARMONA

Universidad de Granada, España
jalejandrorc@hotmail.es

Abstract

Introduction: This work seeks to find literature that supports the idea of resilience as a tool for the prevention of violence, thus promoting peaceful coexistence. To this end, it analyses the work that supports this possible new dimension of violence in addition to the novel term «Resilient Peace» which unifies these two terms by presenting a new type of peace.

Methodology: A search equation and the term «Resilient Peace» have been used in different databases, and by applying exclusion criteria, the sample has finally resulted in 15 texts.

Results and conclusions: After the analysis of these texts, it seems to show this preventive dimension of resilience, which does not have much academic scope, therefore, could neutralize violence, preventing its appearance. It is also necessary to address the daily nature of this dimension, since this prevention in situations where there is a vital threat is not useful.

Keywords: Peace; Violence; Resilient Peace; Education; Nonviolence; Resilience.

Resumen:

Introducción: Este trabajo busca encontrar literatura que apoye la idea de la resiliencia como herramienta para la prevención de la violencia, fomentando de esta manera una convivencia pacífica. Para ello revisamos los trabajos que apoyan esta posible nueva dimensión de la violencia además del novedoso término «Paz Resiliente» el cual unifica estos dos conceptos presentando un nuevo tipo de paz.

Metodología: Se ha usado una ecuación de búsqueda y el término «Paz resiliente» en diferentes bases de datos, y mediante la aplicación de unos criterios de exclusión, la muestra finalmente ha resultado en 15 textos.

Resultados y conclusiones: Tras el análisis de dichos textos, parece evidenciar esta dimensión preventiva de la resiliencia, la cual no posee mucho alcance académico, por lo tanto, la resiliencia podría neutralizar la violencia, impidiendo su aparición. También es necesario atender al carácter cotidiano de esta dimensión, ya que no resulta útil esta prevención sobre situaciones en las que exista amenaza vital.

Palabras clave: Paz; Violencia; Paz Resiliente; Educación; Noviolencia; Resiliencia.

Para poder entender adecuadamente este trabajo es necesario conocer a qué nos referimos con estos términos, es decir «Resiliencia» y «Paz». Debido a esto, este artículo tiene dos divisiones, para poder conocer ambos constructos con mayor detalle.

1. Resiliencia

1.1. Definiciones

Existen muchas maneras de entender la resiliencia. Prácticamente tantas como autores expertos en el tema u organizaciones que quieren trabajarla. Como ejemplo de organización, la Unión Europea la define de la siguiente manera:

la resiliencia es la capacidad de un individuo, un hogar, una comunidad, un país o una región para soportar, adaptarse y recuperarse rápidamente de tensiones y choques. La resiliencia no será entendido como un objetivo aislado sino como una parte integral de los objetivos de reducción de la pobreza y salvamento de vidas de la ayuda exterior de la UE (European Commission, 2013, p. 3).

Un punto de partida esencial es la definición propuesta por Grothberg, el cual escribe que «Resiliencia es la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad» (Grothberg, 2002, p. 20). Se observa como las definiciones sobre resiliencia se asemejan, siendo variaciones que añaden o eliminan ciertos conceptos. En el mismo trabajo, Grothberg describe las consideraciones de los elementos claves encontrados en su definición:

- La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humanos, incluyendo diferencias etarias y de género.
- Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.
- El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.
- La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y factores de protección.
- La resiliencia puede ser medida; además es parte de la salud mental y la calidad de vida.
- Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.
- Prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación con la resiliencia.
- La resiliencia es un proceso: hay factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes (Grothberg, 2002, p. 19).

Elizondo (2019) por su parte, considera que la resiliencia nos permite analizar los vínculos comunicativos que aparecen en la cotidianeidad en los contextos institucionales, haciendo ver que la resiliencia puede trascender lo individual. Una definición más completa es la que aportan Mateu, Gil y García-Renedo, la cual define resiliencia como «las fortalezas que desarrollan y/o potencian las personas, familias y/o comunidades ante adversidades crónicas o puntuales, siendo éstas, el resultado de los procesos que se generan de la interacción entre los factores de protección y de riesgo tanto individuales como ambientales» (Mateu, *et al.*, 2009; *cfr.*: Mateu, *et al.*, 2010). Esta definición unir diversas definiciones y factores que han aportado diversos autores.

En su trabajo, Puig (2013) realiza el gran esfuerzo de presentar una serie de tablas que muestran de manera visual el conjunto de principales autores sus definiciones hasta desde 1982 hasta 2006, lo cual facilita la presentación de diversas definiciones que se han dado a lo largo del tiempo con la resiliencia. Además, define tres elementos que conforman la personalidad de aquellos que se definen como resilientes: las fortalezas intrapsíquicas, las habilidades para la acción y las competencias y respuestas amortiguadoras.

1.2. Factores

Al igual que sucede con las definiciones, también existen diversos autores que describen distintos componentes que, aunque similares entre sí, presentan algunas diferencias. Por ejemplo, Puerta (2006) considera que existen tres elementos indispensables para que se considere una conducta como resiliente: a) solo es adversidad, aquello que se considere como tal; b) el nivel de funcionamiento para superar dicha adversidad debe ser equivalente a satisfactorio dentro de los criterios de su cultura; y, c) debe ser posible identificar los diversos aspectos que influyen en la persona para lograr un adecuado nivel de desarrollo. Por otro lado, propone siete pilares como base para el desarrollo de la resiliencia: perspicacia (observación atenta), autonomía (tomar decisiones propias), interrelación (capacidad de crear vínculos), creatividad (crear a partir de las adversidades), iniciativa (voluntad de superación), humor (reírse de uno mismo) y ética (desear el bien a los demás y adscribirse a unos valores específicos).

Henderson y Milstein (2003), proponen una serie de factores resilientes y la diferencia entre internos y ambientales, siendo interesantes estos últimos al considerarlos como sobre los que se puede incidir más eficazmente. Los autores consideran que las relaciones basadas en la construcción de la resiliencia dentro del contexto escolar, se focalizan en los aspectos positivos de los alumnos y en establecer y mantener vínculos de confianza.

Cuadro 1. Factores protectores internos y ambientales

Factores protectores internos: características individuales que facilitan la resiliencia	Factores protectores ambientales: características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presta servicios a otros y/o a una causa. 2. Emplea estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de impulsos y resolución de problemas. 3. Sociabilidad; capacidad de ser amigo; capacidad de entablar relaciones positivas. 4. Sentido del humor. 5. Control interno. 6. Autonomía, independencia. 7. Visión positiva del futuro personal. 8. Flexibilidad. 9. Capacidad área el aprendizaje y conexión con este. 10. Automotivación. 11. «Es idóneo» en algo; competencia personal. 12. Sentimientos de autoestima y confianza en sí mismo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promueve vínculos estrechos. 2. Valora y alienta la educación. 3. Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico. 4. Fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes). 5. Fomenta relación es de apoyo con muchas otras personas afines. 6. Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar «la ayuda requerida». 7. Brinda acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación. 8. Expresa expectativas de éxito elevadas y realistas. 9. Promueve el establecimiento y el logro de metas. 10. Fomenta el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación) 11. Proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa. 12. Aprecia los talentos específicos de cada individuo.

Fuente: Henderson y Milstein, 2003, p. 28.

Por su parte, Wolin y Wolin (1993), presenta el llamado «Mandala de la resiliencia» (Figura 1), formado por los siete pilares de la resiliencia.

Figura 1. Mandala de la resiliencia



Fuente: Wolin y Wolin, 1993; cfr.: Mateu Pérez, 2010, p. 238.

Estos pilares son:

- *Introspección*: Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- *Independencia*: Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas.
- *Capacidad de relacionarse*: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- *Iniciativa*: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.
- *Humor*: Encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- *Creatividad*: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- *Moralidad*: Extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse. (Mateu Pérez, 2010, p. 239)

Estos pilares se contraponen con la perspectiva de Grothberg, en el ya citado trabajo de 2002, en el cual aportó cuatro grandes categorías para comprender la resiliencia enfocadas en el individuo y sus habilidades y herramientas emocionales y psíquicas, las cuales son utilizadas por los profesionales de la psicología:

- *Yo tengo*: personas en quienes se confía, que ponen límites, muestran cómo proceder por su conducta, que ayudan cuando se necesitan.
- *Yo soy*: una persona apreciada por los demás, feliz cuando se hace algo por ellos y respetuoso con uno mismo y con los demás.
- *Yo estoy*: dispuesto a ser responsable de mis acciones.
- *Yo puedo*: hablar de lo que me preocupa, controlarme, encontrar ayuda, encontrar la manera de resolver los problemas que se presenten.

También mencionar la aportación de Rojas Marcos (2010), quien propone los siguientes seis pilares que sustentan a la resiliencia humana:

- relaciones afectivas.
- capacidad de percibir la realidad y programar nuestras decisiones y conductas.

- el sentimiento de que el centro de control lo llevamos dentro y podemos influir en el resultado de los sucesos que nos afectan.
- el autoestima favorable.
- el pensamiento positivo y esperanzador.
- los motivos que tenemos para vivir.

La aportación de Suárez-Ojeda (2001) ofrece una visión de la resiliencia dentro del ámbito comunitario, y no solo a nivel individual.

Cuadro 2. Pilares de la resiliencia comunitaria.

AUTOESTIMA COLECTIVA	Actitud y sentimiento de orgullo por el lugar en el que se vive.
IDENTIDAD CULTURAL	Persistencia del ser social en su unidad y mismidad a través de cambios y circunstancias diversas. Implica costumbre, valores, etc.
HUMOR SOCIAL	Capacidad de algunos grupos o colectividades de encontrar comedia en la propia tragedia. Capacidad de expresar los elementos cómicos, incongruentes o hilarantes, de una situación dada, logrando un efecto tranquilizador y placentero.
HONESTIDAD ESTATAL	Implica la existencia de una conciencia grupal que condena la deshonestidad de los funcionarios y valoriza el honesto ejercicio de la función pública.

Fuente: Elaboración propia a partir de Suárez Ojeda, 2001.

Hay que tener en cuenta, cuando se habla de resiliencia, ciertos términos que pueden llevar a confusión. Pueden parecer similares, e incluso utilizarlos como sinónimos en el lenguaje cotidiano. Es necesario por tanto describir, aunque de manera sucinta, estos términos:

- *Coping (del inglés, habilidades de afrontamiento)*: es un término original de Lazarus y Folkman y lo definen como «los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona» (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).
- *Hardiness (del inglés, Dureza)*: También llamada personalidad resistente. Maddi nos indica que «preserva el rendimiento y la salud de las personas ayudándoles a pensar y actuar constructivamente cuando ocurren circunstancias estresantes» (Maddi, 2005, p. 27). Permite transformar situaciones adversas en oportunidades de crecimiento. También lo consideran como un requisito previo al desarrollo de la resiliencia.
- *Mecanismos de defensa*: conocidos por su origen psicoanalítico por parte de Anna Freud, que hacen referencia a cómo hacemos frente a las diferentes pulsiones de nuestro subconsciente.

2. Paz y violencia

Con el fin de incorporar el concepto de resiliencia a la par con la de la paz, paz resiliente, es necesario conocer algunas definiciones de paz y violencia, así como tipologías de las mismas para una mayor comprensión de aquello a lo que se quiere aspirar y aquello que pretendemos evitar.

2.1. Las violencias

No se debe tratar la paz, si no se habla antes de la violencia. Como relata Comins Mingol (2018), lo normal hasta ahora es que las diferentes disciplinas se dediquen más a estudiar la violencia en sus distintas representaciones que la paz, pese a que hay más manifestaciones de este último término que de la violencia a la que se dedican más recursos y tiempo en su investigación. Esto también lo describe Muñoz diciendo lo siguiente: «Puesto que se desea, se busca, se valora más la paz, pero sin embargo se piensa en claves de violencia, lo que finalmente acarrea la visión de que ésta fuera más clara» (Muñoz, 2001, p. 3).

Ante todo, es necesario conocer sobre qué tratamos cuando se habla de violencia. La Organización Mundial de la Salud asegura que

[...] la violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OMS, 2002, p. 3).

Sin embargo esta definición es simplista ya que excluye otros tipos de violencia que sabemos que están presentes en nuestro día a día. Otra definición, que puede ser relevante en base al tema de la investigación, es la de Krauskopf quien, recoge la siguiente definición de violencia «una presión ejercida por los seres humanos sobre otros seres humanos, de la que resulta la disminución en los agredidos de sus posibilidades de realización personal» (Thoumi, 1995, cfr.: Krauskopf, 2006, p. 21). Bronfenbrenner (1987) por su parte considera que en la violencia entre pares, en el caso de los jóvenes, la familia es de los factores más influyentes en las conductas sociales, relacionándolo con el modelo ecológico el cual considera que el desarrollo humano hay una acomodación entre la persona y su entorno inmediato.

Se puede asumir que al haber diferentes tipos de violencia, existen diferentes variedades de esta. Por ejemplo, Profamilia (s.f.) presenta una clasificación de violencia según los diferentes tipos, distinguiendo entre física, psicológica o emocional, sexual, económica y de género. Otra clasificación importante es la aportada por Galtung (2003). Dentro de su trabajo podemos ver que entiende el conflicto como un triángulo equilátero, donde en los vértices se sitúan los conceptos que lo componen: «Actitudes, presunciones», «Conducta» y «Contradicción». Además, distingue distintos tipos de violencia:

- *Violencia natural*: originada en la naturaleza, es involuntaria y no intencionada.
- *Violencia temporal*: se entiende como las repercusiones del resto de violencias cuando afectan a futuras generaciones.
- *Violencia directa*: Es intencionada y la mayoría de sus consecuencias son visibles, exceptuando los daños emocionales y psicológicos resultantes. Es la más conocida al ser la más fácilmente identificable. Puede ser verbal o física.
- *Violencia estructural*: produce perjuicio a la hora de satisfacer las necesidades humanas básicas. Es originada por las estructuras que no permiten esta satisfacción. Afecta a más cantidad de personas que la directa, pero al ser tan sutil es difícilmente identificable. Se divide en política, represiva y económica, de explotación.
- *Violencia cultural*: legitima la violencia cultural y estructural, motivando a cometerlas o no evitarlas. Se divide por su contenido y por sus transmisores.

2.2. Cartografía de paces

Al igual que la violencia, el concepto de «Paz» tiene muchas acepciones y características según el autor, o incluso es ampliamente aceptado la coexistencia de diferentes tipos de paces en función de sus particularidades (a que/quién afecta o a que violencia hace frente por ejemplo), por ello se considera adecuado el uso del término «Cartografía de paces», propuesto por Jiménez Bautista, el cual se usa como referencia al ejercicio de agrupar las distintas definiciones presentadas.

Galtung, por su parte, entiende distintos tipos de paces:

- *Paz negativa*: es la ausencia de cualquier tipo de violencia.
- *Paz positiva*: entendida como la presencia de simbiosis y equidad en las relaciones humanas.

Es decir, a diferencia de la paz negativa que podría entenderse como pasiva, esta paz genera alternativas pacíficas frente a la violencia directa. Una dimensión específica de paz es la que presenta Muñoz, con su paz imperfecta: «todas aquellas situaciones en las que conseguimos el máximo de paz posible de acuerdo con las condiciones sociales y personales de partida. [...] La llamamos imperfecta porque, a pesar de gestionarse pacíficamente las controversias, convive con los conflictos y algunas formas de violencia» (Muñoz, 2004, p. 898). Podría entenderse como que abarca tanto a la paz positiva y a la paz negativa propuestas por Galtung, ya que se centra en prevenir la aparición de la violencia directa a la vez que reducir la violencia estructural (Harto de Vera, 2016).

Por su parte, Jiménez Bautista presenta el término «Paz neutra» que entiende cómo: «[...] se construye neutralizando la violencia (cultural y simbólica) del aprendizaje de unos valores establecidos intersubjetivamente, de un diálogo constructivo y deconstructivo a la vez, para llegar a la construcción de una Cultura de paz» (Jiménez, 2014, p. 27). Esta paz, según el autor, busca eliminar las diferencias existentes entre paz positiva y paz negativa, y promueve la creación de la Cultura de paz mediante los elementos culturales y simbólicos (Jiménez, 2017). Relaciona, además, que la capacidad resiliente, permite construir la paz neutra, recuperando la «capacidad de lucha» determinando cómo se va a hacer frente al conflicto que se presente (Jiménez, 2018).

Para finalizar, se presenta la siguiente tabla, elaborada por Jiménez. En ella se muestran diferentes paces, no todas, que han surgido a lo largo del tiempo en distintas generaciones del estudio de la paz y a qué tipo de violencia hacen frente.

De toda esta cantidad de definiciones y factores que se han aportado sobre resiliencia y violencia y paz, se llega a la idea de que existe una gran diversidad de opiniones con respecto a estos términos. Esto se debe a la gran complejidad de estos y a las distintas perspectivas con las que se abordan estos temas. Por ejemplo, en el caso de la paz, no existe una paz única tal y como se entiende en el lenguaje popular, sino distintas paces para distintos aspectos de la violencia, vida o la sociedad. Por eso mismo, con este trabajo no se busca sino aportar una nueva visión en interrelación de constructos tan profundos como son la paz y la resiliencia.

Cuadro 3. Generaciones de Paces.

	1ª Generación 1979 - 1996	2ª Generación 2000	3ª Generación 2004	4ª Generación 2016
1. Violencia directa (física, psicológica, verbal, etc.)	Paz negativa	Paz social	Paz multicultural	Paz vulnerable
2. Violencia estructural (desde instituciones)	Paz positiva	Paz Gaia Paz ecológica	Paz intercultural	Paz sostenible
3. Violencia cultural (ideologías, medios de comunicación, etc.)	Paz neutra	Paz interna	Paz transcultural	Paz resiliente

Fuente: Jiménez, 2016, p. 19.

3. Metodología

3.1. Pregunta, objetivos e hipótesis

a. Preguntas

En base a las definiciones que se han expuesto, la resiliencia siempre se ha considerado una medida útil *a posteriori*, algo que surge tras una situación conflictiva, otorgándonos fuerzas para sobreponernos y fortalecernos. Pero, en base a sus características surge un gran interrogante: ¿Podría ser la resiliencia un factor que evite y neutralice la violencia, promoviendo de esta manera «la paz»?

Dicho de otra manera, lo que se quiere conocer es si sería posible que, promoviendo el incremento de nivel del constructo resiliencia, se pueda dar lugar a un tipo de prevención primaria ante la violencia, y no una prevención terciaria (Caplan, 1980) como se ha ido dando hasta ahora.

b. Hipótesis

Podemos pensar en la siguiente hipótesis: El entrenamiento en resiliencia puede promover conductas pacíficas alternativas a la violencia neutralizándolas.

c. Objetivos

En base a la pregunta de investigación, se propone un objetivo el cual marcará la elaboración de este trabajo:

- Estudiar y analizar si la resiliencia puede prevenir la violencia y dar lugar a conductas pacíficas.

Por supuesto, este objetivo general necesita desgranarse en un objetivo específico que indicarán los hitos previos para avanzar en la investigación:

- Conocer la existencia de una literatura científica con respecto al papel preventivo de la resiliencia.

3.2. Bases de datos y ecuación de búsqueda

Para realizar la búsqueda se consultaron, a través de la biblioteca electrónica de la Universidad de Granada (UGR), las bases de datos Dialnet, Scielo, Scopus, Web of science, Google Scholar, Pubmed y Jstor. La ecuación de búsqueda utilizada fue ((Paz OR «no violencia» OR «noviolencia» OR «no-violencia») AND (Resiliencia)). Además, se realizó una búsqueda del término «Paz resiliente» a razón de considerarlo un término de interés propuesto por Jiménez (2014) que aúna la paz y la resiliencia en un único nodo de conocimiento.

a. Criterios de selección y de exclusión

Se incluyeron documentos relacionados con la resiliencia y la paz, la violencia o la ausencia de ella, además, del concepto de paz resiliente, haciendo especial hincapié en la búsqueda de aquellos artículos que se relacionan con el tema a investigar, por lo que no es suficiente que solamente aborden los temas previamente escritos. Se han excluido aquellos que aparecían en los buscadores redactados en otro idioma distinto del inglés o el español, además, de aquellos de los que dedujo que no tenían una adecuada relación con el objetivo a tratar tras la lectura de su resumen o su lectura al completo de aquellos cuya única aportación a la investigación sea exclusivamente la cita de otros artículos ya seleccionados.

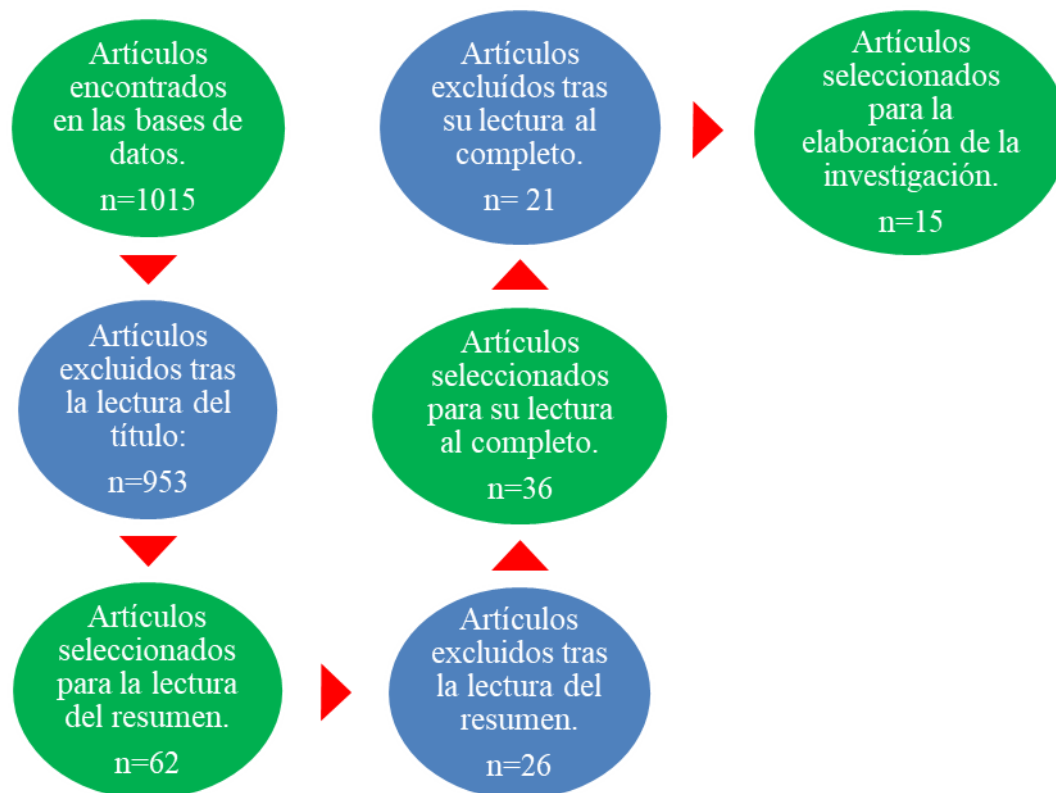
Para acotar más la búsqueda y que no se tratase de información demasiado desfasada, solo se tuvieron en cuenta los artículos publicados a partir del año 2000, por lo que se rechazó la revisión de artículos previos a esta fecha, siendo esto otro motivo más de exclusión. También mencionar a aquellos artículos a los que pude acceder a su título, o a su título y resumen, pero de los que no conseguimos hacernos con el texto al completo, y por tanto, fueron descartados en la segunda o tercera fase del proceso de selección.

b. Selección de los artículos

La selección de los artículos para la realización de la investigación se dividió en cuatro etapas:

- Búsqueda en las distintas bases de datos el término Paz resiliente y la ecuación de búsqueda.
- Selección en base al título del artículo.
- Selección tras la lectura del resumen o abstract.
- Selección una vez leído el documento por completo.

Figura 2. Flujo de selección de datos.



Fuente: Elaboración propia.

4. Resultados y discusión

Este apartado, se dedicará a exponer lo que aparecen en los distintos artículos seleccionados mediante el uso de la ecuación de búsqueda y el término de «Paz resiliente», creando de esta manera dos subapartados donde diferenciar las dos temáticas, que aunque relacionadas, son perspectivas diferentes.

4.1. Sobre paz y resiliencia

Esta sección se va a centrar en qué es lo que hablan los artículos seleccionados mediante la ecuación de búsqueda sobre la paz y la resiliencia, como relacionan estos conceptos entre sí, siempre dentro del ámbito de la pregunta de investigación de este trabajo.

Es manifiesta la relación que establecen varios de los autores entre resiliencia, educación y violencia, o ausencia de la misma. Dentro de los textos, encontramos varias ideas comunes, como la relación entre resiliencia y violencia contra los demás. Por ejemplo, González (2004) considera que el constructo de resiliencia es un recurso indispensable para el individuo ya que trasciende los límites del acoso o *bullying*, reduciendo la reproducción de acciones violentas. Para decir esto, se basa en la investigación que realiza comparando el nivel de resiliencia de adolescentes y la percepción que estos poseen sobre la convivencia escolar con los iguales dentro de su centro escolar. En el análisis de los datos encontró que los individuos con baja resiliencia presentaban, en mayor medida que aquellos individuos con altas puntuaciones en resiliencia, cinco dimensiones de violencia escolar (violencia adultos, relación, abusos físicos y psicológicos, violencia ejercida por parte de profesores y conductas de agresión física y psicológica). Esto apunta a que el individuo que percibe o participa en situaciones violentas muestran un nivel menor de resiliencia que sus congéneres, estableciendo de esta manera una correlación entre resiliencia y ausencia de violencia, además, de la relación con la convivencia escolar.

Sobre convivencia escolar escribe también Morales Rodríguez (2015), el cual implementa un programa de intervención sobre los niveles de resiliencia y autoconcepto social. Dentro de su trabajo existe una frase que podría resumir la importancia de la resiliencia en el desarrollo de las relaciones entre pares: «Es necesario promover la capacidad de establecer relaciones positivas y satisfactorias a partir de elementos cognitivos como el autoconcepto y la resiliencia» (Morales, 2015, p. 3). En base a esto, se podría decir que para una convivencia sana en la familia y entre los iguales es fundamental promover de manera adecuada estos dos constructos. Tras la implementación del programa halló, en el caso de la resiliencia, una mejora de las competencias sociales, mejora de la autoconfianza, la capacidad de planeación y la aceptación de la familia. El autoconcepto social mejoró el apoyo de los familiares, el autoconcepto como buen hijo o amigo y la capacidad de interactuar adecuadamente con vecinos y amigos. Todo esto da lugar a relaciones más positivas con el entorno. También encontró una correlación entre ambos conceptos, autoconcepto y resiliencia, lo que implica que de poseer una mayor capacidad para poder relacionarse de manera positiva, mayor será la capacidad de afrontamiento y adaptación. Este estudio concluye, al igual que el texto anterior, que la promoción de habilidades resilientes en contextos educativos «fortalece la conducta prosocial, el establecimiento de relaciones positivas, la responsabilidad social, la resolución eficaz de problemas, altas expectativas de autoeficacia» (Rodríguez, 2015, p. 9), lo que se traduce en una capacidad de convivencia positiva, basada en respeto, cooperación y dignidad.

Por su parte, Quintana (2009) examina la relación existente entre diversos modos de afrontamiento y la conducta resiliente en adolescentes que presencian violencia entre iguales (*bullying*) dentro del ambiente educativo. Estos espectadores los diferencia en diferentes tipos (indiferente-culpabilizado, amoral y prosocial) diferenciándose en sus modos de afrontamiento y en el grado de resiliencia que manifiestan. De esta investigación es importante resaltar al espectador prosocial del cual dice que:

[...] más frecuentemente va a recurrir a modos de afronte de planificación, supresión de otras actividades, postergación del afronte hasta que se presente el momento oportuno, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento personal frente a los problemas, aceptación de que está frente a un problema de solución a mediano plazo [...] y rara vez se rehúsa a creer que el estresor existe o a actuar como si no fuera real, así como rara vez se da por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo (Quintana, 2009, p. 168).

En definitiva, se muestra más resiliente, mostrando una mayor flexibilidad y mejor regulación de las emociones. Concluye que el espectador prosocial utiliza mayor cantidad de estrategias de manera significativamente mayor que el espectador amoral, el cual, además, muestra un nivel de conducta resiliente significativamente menor que el espectador prosocial. Existe una correlación significativa y directa entre los comportamientos resilientes y los modos de afrontamiento por lo que se puede decir, que un individuo resiliente tiene más acceso a métodos de afrontamiento que uno no resiliente. Además, en todos los espectadores de la violencia entre iguales, las conductas resilientes se relacionan directamente con el modo de afronte de planificación e indirectamente con los modos de afrontamiento de negación y renuncia conductual al enfrentamiento. Todo esto parece indicar que el individuo resiliente no evita los conflictos, sino que busca el momento adecuado para resolverlos, busca el apoyo de los demás, compartiendo sus inquietudes y cuenta con diversas estrategias de afrontamiento que puede elegir para resolver un conflicto en lugar de usar la violencia.

En su trabajo, Díaz (2011), el cual propone explícitamente que aquel modelo educativo que se base en la resiliencia, da lugar a prevenir y contrarrestar las causas de la violencia escolar, dando lugar a «espacios de ambientes educativos resilientes en las víctimas, en la familia, y en la comunidad educativa» (Díaz, 2011, p. 121). En el mismo artículo, hace referencia a los estudios de Henderson y Milstein (2003), defendiendo que existe evidencia empírica que apoya a la resiliencia como factor que permite la creación de un modelo educativo que pueda prevenir y/o corregir la violencia escolar debido al desarrollo de los factores que componen el mencionado constructo. Además, presentan un cuadro, usado también por Díaz en su artículo, donde muestran dichos factores a promover, ya mencionado en la fundamentación. Habla sobre el sistema ecológico de Bronfenbrenner en el cual se basa para desarrollar sus ideas. Escribe sobre como un microsistema donde predomina la violencia, produce actitudes y conductas violentas en el ecosistema, afectando de esta manera a la familia el comportamiento violento de uno de sus miembros. Da como ejemplo, el caso de un menor que recibe violencia por parte de uno de sus familiares y reproduce esa violencia en el ámbito escolar, con las consecuencias que pueden llegar a darse en el futuro: «Un niño que presenta problema de agresión escolar es un delincuente en potencia» (Díaz, 2011, p. 144). Con esto se indica algo que ya se conoce: la personalidad se forma en las primeras etapas de desarrollo, y si el comportamiento en esta época es

predominantemente violento, ese mismo menor, como dice el autor presentará esos comportamientos en el futuro.

Sobre la violencia contra los demás, escribe también Duque (2007). Él realizó un estudio de casos y controles para conocer aquellos factores que se encuentran relacionados con formas graves de agresión y delincuencia y aquellos factores de resiliencia frente a estos. Por lo que se estudiaron las conductas indeseables dentro de los diferentes grupos (agresores severos, agresores principalmente de riñas graves, miembros de las Autodefensas Unidas de Colombia (AUC) no reinsertados, comúnmente denominados paramilitares, resilientes y controles comunitarios (Duque, 2001, p. 21). Concluyó que la cantidad de conductas de agresión abierta, encubierta y consumo de drogas era mayor entre los miembros de AUC, los agresores severos y los de riñas que entre los grupos de controles y resilientes. Los jóvenes con comportamientos agresivos, aumentan sus probabilidades de mostrar otros comportamientos negativos, dando lugar a conductas como la delincuencia incrementando su severidad hasta la adultez. El artículo indica que cuanto mayor es la severidad del agresor, mayor es la cantidad de conductas socialmente indeseables que aparecen a lo largo de la trayectoria vital. Es interesante observar que el grupo de resilientes es el que menor severidad de agresividad presentan de todos los grupos, sin embargo lo que no indica que nunca comentan actitudes agresivas o comportamientos indeseables socialmente si no que estas son menos graves y en menor cantidad.

También en estos artículos se habla de la importancia de la escuela y la educación en el desarrollo de la resiliencia. Por ejemplo, Urrea (2012), declara que todos los individuos estamos capacitados para poder desarrollar habilidades resilientes, en base al entrenamiento y posterior incremento de las habilidades que constituyen la resiliencia como el pensamiento positivo, autoestima, manejo de estrés, habilidades de comunicación, etc. Según este autor, el desarrollo de esas habilidades conllevará a una manera adecuada de la resolución de los conflictos que nos encontraremos a lo largo de nuestro ciclo vital. Con esto se infiere que todos los individuos estamos capacitados para la paz, el problema puede darse cuando, a lo largo de nuestro ciclo vital no aprendemos las estrategias necesarias para poder gestionar nuestras emociones y disponer de conductas no violentas para la resolución de conflictos.

González (2012), relaciona resiliencia con el ambiente escolar, indicando que las adversidades que presenta el individuo en el entorno escolar son una interacción dinámica con las generadas en la escuela y las que ya provienen del hogar. Esto se manifiesta claramente cuando un menor presenta un comportamiento disruptivo en un ambiente en el cual no existen motivos aparentes que justifiquen ese comportamiento. Sin embargo, este tipo de comportamiento puede darse sin la necesidad de que exista un problema en el hogar que afecte directamente al menor, por lo que este reproduzca una conducta aprendida (aprendizaje vicario) de violencia, aunque esta no se haya ejercido contra él directamente. Además, resalta el papel socializador que tiene la escuela indicando que:

La escuela es un espacio en donde encontramos muchos individuos, familias, todos distintos y diferentes en los que se pueden identificar numerosos factores tanto de riesgo como factores protectores que promueven o impiden la aparición de situaciones violentas en las escuelas (González, 2012, p.4).

Podría decirse que la escuela forma un microcosmos, siendo el microsistema principal del menor, donde prácticamente pasa más tiempo. Sus relaciones con los compañeros y

profesores son las más abundantes, aunque no tiene porqué ser las más significativas, lo que permite ser un ensayo de interacciones sociales para cuando el menor crezca y su grupo de interacción directo se amplíe. González (2012) indica también que los individuos no tienen una necesidad de aprender a controlar sus impulsos, sin embargo, se beneficiarían sobremanera de esto mediante la promoción de los niveles de resiliencia en base a las características que éstas presenta, es decir, un entrenamiento en resiliencia que no trate el control de impulsos, afectará a este aunque no sea tratado directamente.

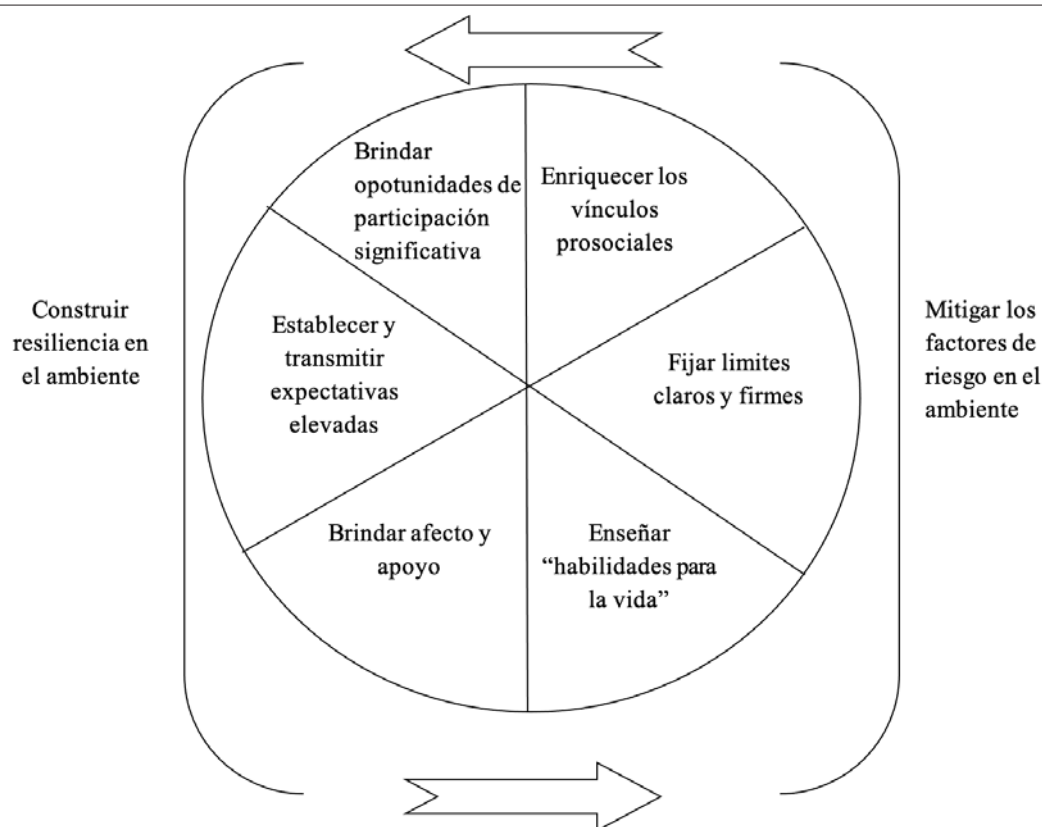
Morales Rodríguez (2015), destaca también la importancia de la relación con los iguales, ya que como se ha mencionado en el anterior artículo, en este periodo vital da lugar a la formación de la identidad, siendo relevante la creación de ambientes propicios para el desarrollo saludable de estas relaciones que deben ser positivas y estar basadas en el respeto y bien común previniendo así la aparición de actos violentos; siendo la escuela uno de estos ambientes, y en nuestra opinión, el primordial. Ciertamente es que los progenitores son quienes tradicionalmente se encargan de educar en valores a un menor, pero si el ejemplo de los padres y de las madres es negativo y/o violento, o incluso sin serlo pero sus estrategias educativas no son adecuadas, la escuela puede ayudar tanto al menor, como a los padres mediante las llamadas «escuelas de padres» muy actuales hoy día. En dichas escuelas se enseñan a los progenitores métodos de educación que pueden ayudar a modificar conductas erróneas. Por ejemplo, se enseñan técnicas como la economía de fichas, tipos castigos o la trampa del reforzamiento negativo (Patterson, 1982), en la cual caen muchos de los padres. Como conclusión a su investigación declara que «La resiliencia promueve conductas adaptativas del individuo y en el contexto escolar, puede favorecer un clima escolar basado en el respeto, la alegría y el humor» (Morales Rodríguez, 2015, p. 8). Esto lo constata cuando se potencializan los recursos personales del alumno cuando éste es tratado con respeto y aprecio favoreciendo que esta ejemplificación se dé en el niño.

Volviendo a Díaz (2011), este considera la educación como algo fundamental que permite germinar talentos y capacidades para desarrollar nuestro proyecto personal, y además es una alternativa para intervenir frente a la violencia escolar, teniendo a la resiliencia como la base que sustenta esta educación que previene, comprende e interviene sobre la violencia. En relación a esto, ve necesario construir, al igual que en la escuela, ambientes educativos de resiliencia en la familia. Esto podemos relacionarlo con el artículo de González, que le daba también una importancia a la familia y su relación bidireccional con la escuela y los comportamientos que presentan los menores. Dictamina que un modelo educativo que se fundamente en la resiliencia debe basarse en el esquema de la «rueda de la resiliencia», propuesta por los ya mencionados Henderson y Milstein (2003), los cuales proponen dos etapas con tres pasos cada una, para promover la resiliencia en el ámbito escolar. Estas etapas y pasos son:

- Mitigar el riesgo: se busca reducir el riesgo en las vidas de los jóvenes mediante estrategias que llevan a la resiliencia.
- Enriquecer vínculos.
- Fijar límites claros y firmes.
- Enseñar habilidades para la vida (resolución de conflictos, asertividad, comunicación, etc.).
- Construir resiliencia: Elementos que propician la resiliencia.
- Brindar afecto y apoyo.
- Establecer y transmitir expectativas elevadas.

- Brindar oportunidades de participación significativa.

Figura 3. Rueda de la resiliencia.



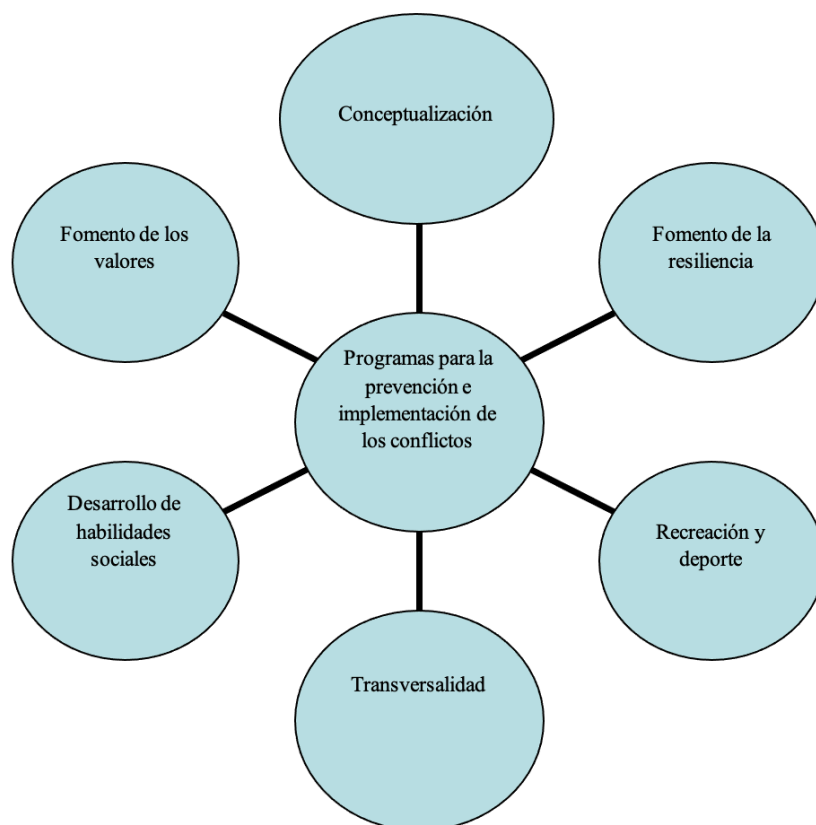
Fuente: Henderson y Milstein, 2003, p. 31.

Duque (2001) concluye que los programas que se basan en evitar la agresión severa deben iniciarse en edad temprana, indicándose desde los tres años o incluso antes. Además, debe adaptarse al desarrollo de la persona según su edad, previniendo así las agresiones y las conductas de riesgo menores y evitando que en el futuro se dé lugar a agresiones o conductas negativas de mayor severidad.

Por su parte, Mora (2014) expone la resiliencia como medio para gestionar las adversidades y lo que esto significa para un profesional de la educación. Esto se basa en la «administración de la educación, transformar esas fuerzas negativas y factores de riesgo en un complemento enriquecedor que acrecienta su aptitud para analizar la realidad y crear acciones eficaces» (Mora, 2014, p. 9). En su trabajo, Mora busca crear un manual de gestión de conflictos en base al desarrollo de habilidades sociales, sustentándose en contenidos como la resolución de conflictos de manera pacífica o la mediación. Para ello cuenta con un marco referencial donde algunas de las temáticas que sobresalen son (Mora, 2014, p. 11):

- Percepción de conflictos.
- Estimulación de la comunicación asertiva y diálogo.
- Estrategias para fomentar la resiliencia.
- Potenciar los valores que colaboren con una cultura de paz.

Figura 4. Pilares en los que se basa el programa para la prevención e implementación de los conflictos.



Fuente: Mora, 2014, p. 11.

En la Figura 4, se muestra como, para Mora, se estructura el manual en el que propone estrategias para los profesionales de la educación, y donde la gestión de los conflictos se muestra como un proceso de intervención y prevención. Se puede apreciar que considera el fomento de la resiliencia uno de los pilares fundamentales para evitar la violencia. Declara además, que una gestión exitosa de los conflictos, es garantía de un clima sano de convivencia y de principios democráticos en las relaciones interpersonales que se desarrollen. La gestión de los conflictos según esta perspectiva indica que los educadores son líderes transformacionales (Burns, 1979) impulsando con el ejemplo una serie de valores (respeto, participación democrática, etc.) que contribuyen a un cambio en todos los actores que forman parte de la organización.

Por otro lado, como es de gran interés para esta investigación, se menciona que dentro módulos de trabajo del manual que propone Mora para la gestión de conflictos, los módulos VI y VII están basados en el fomento de la resiliencia, con el objetivo de «Desarrollar habilidades relacionadas con la resiliencia como un medio para la prevención e intervención de los conflictos estudiantiles» (Mora, 2014, p. 20). Es decir, el mismo autor considera a la resiliencia como un factor importante en la prevención de la violencia escolar, tal y como plantean otros autores previamente expuestos. Por último, y a modo de conclusión, cierra el artículo llamando la atención sobre que el establecimiento de estrategias para la gestión de conflictos permite a los educadores la atención, solución y hasta prevención de las distintas problemáticas que se presentan en la población objetivo, los estudiantes, llevándolos hasta una convivencia pacífica.

En cuanto a Pérez Ibarra (2017), escribe sobre la educación en resiliencia dentro del ámbito escolar, y considera que si se quiere educar en resiliencia, la institución educativa debe generar vínculos afectivos interpersonales que den lugar a una serie de actitudes como la cooperación y generar entornos positivos donde se ensalce el valor de la vida y la educación se centre en el desarrollo de competencias que fortalezcan la existencia humana. El hecho de pensarse desde la resiliencia como individuo y parte de la comunidad educativa fortalece per se los vínculos sociales. Destaca el hecho de que las instituciones educativas son, después de institución de la familia, las principales constructoras de resiliencia, además de que ambas instituciones están interrelacionadas entre sí mediante diálogos, resoluciones de conflictos, además de otro sinnúmero de interacciones.

En las instituciones educativas, todos los componentes tienen la función de participar en la construcción del desarrollo de habilidades resilientes, por ejemplo mediante el lenguaje. Considera que el lenguaje genera estímulos hacia una convivencia pacífica, ya que una comunicación positiva da lugar al fortalecimiento de los vínculos interpersonales allanando el camino para la construcción de paz.

Pérez Ibarra considera la escuela un lugar privilegiado, ya que es un espacio donde aprender a contar con los demás y fortalecer las relaciones con ellos, a ser cooperativos, a ayudar a otros y ser empáticos, donde a recibir esa misma ayuda de otros y ser reconocidos por ellos. Por eso considera el entorno escolar como el caldo de cultivo perfecto para el desarrollo de la resiliencia ya que nos expone a situaciones que nos sirven de entrenamiento de cara al futuro y puede enseñar a cómo solventar aquellas que sean negativas.

Se considera fundamental el generar espacios para la participación en la vida escolar por parte de los estudiantes, donde se potencien las capacidades de estos y se permita superar las adversidades cotidianas. Este tipo de adversidades, obligan a reorganizar las situaciones habituales, dando lugar al uso de las habilidades de las que disponga el estudiantado para hacerlas frente. En base a esto, a resiliencia reclama la atención en las fortalezas y en potenciar aquellos rasgos que sirvan para dar la cara ante esas adversidades. En palabras exactas de Pérez Ibarra:

[...] la resiliencia trata de un proceso enérgico porque acentúa un camino permanente determinado por la persona misma, que entreteje su propia existencia acorde con quienes se encuentran en su entorno (Pérez, 2017, p. 199).

Es importante en este artículo la visibilidad que se otorga a la universidad como lugar de desarrollo de la resiliencia, dando a entender que nunca es tarde para ello y que la educación formal, sea cual sea el nivel, facilita otro tipo de formaciones no formales, de construcción de la identidad. Pérez Ibarra describe que la educación superior se apoya en el aprendizaje colaborativo y cooperativo, donde cada uno debe aportar sus habilidades y conocimientos, estableciéndose la universidad como un lugar de construcciones y conexiones significativas donde el universitario encuentre apoyo. Si bien es cierto, que el universitario se ve sometido a altos niveles de estrés, debido a varias situaciones como el encontrar los retos y metas que le exige la sociedad a la que pertenece, esto se manifiesta en su nivel de ansiedad y al manejo de sus relaciones afectivas.

Para la intervención con los universitarios, Pérez Ibarra considera que se necesita la intervención mediante la acción cotidiana, desarrollando habilidades para hacer frente a la adversidad y en el mejor de los casos estar prevenidos frente a episodios conflictivos y ser capaces de desarrollar los factores protectores de la resiliencia. Además, considera que si

se actúa desde una actitud resiliente, se da lugar a la conexión entre el afecto, la conducta, la cognición y los procesos de relación, contando de esta manera, con un mayor número de recursos para abordar situaciones adversas.

Una novedosa perspectiva sobre la resiliencia es una de nivel macro que aplica internacionalmente a sociedades y países, en particular las que han experimentado violencia bélica y guerras. Bargués-Pedreny (2015) hace referencia a la intención de la Unión Europea de facilitar el desarrollo de la resiliencia de las sociedades para hacer frente a los problemas actuales, sin embargo, el autor considera que este desarrollo solo puede darse mediante un impulso democrático de abajo a arriba, ya que según su criterio,

[...] los procesos de paz que se centran en una estrategia para reforzar la resiliencia han dejado de ser proyectos desde arriba y dominados por tecnócratas que ordenan, dirigen e implementan sus ideas de buen gobierno (Bargués-Pedreny, 2015, p. 84).

Destaca la importancia, por tanto, de la apropiación de los objetivos por parte de la población general antes que la imposición de estos por parte de organismos nacionales o supranacionales. Él, pone en polos opuesto de un continuo a la fragilidad y a la resiliencia, y afirma que «el objetivo es que las sociedades posbélicas pasen de ser frágiles después de la guerra a ser resilientes a los nuevos episodios de violencia o crisis de cualquier tipo» (Bargués-Pedreny, 2015, p. 83). Declara que la alteridad no es un obstáculo, sino un recurso, donde las habilidades autóctonas para la creación de paz, deben usarse para incrementar esta resiliencia de las comunidades frente a la aparición de la violencia. Por todo esto, afirma que la estrategia de trabajar la resiliencia en sociedades posbélicas es algo principalmente a nivel interno y dirigida por actores locales, sin prescindir, sin embargo, de los actores externos, ya que su labor es importante, pero deben ocupar un papel más bien de soporte o de facilitadores de la resiliencia que conduciría a una paz prolongada. Esto lo ejemplifica, relacionando la capacidad de resiliencia de una población con la posibilidad de una apropiación local de manera eficiente y haciendo referencia a una declaración de las Naciones Unidas donde entienden que la construcción de paz debe ser «un proceso iterativo, que puede iniciarse rápidamente y sucesivamente expandido y detallado a lo largo del tiempo, con una mayor involucración y apropiación local» (Naciones Unidas, 2009, cfr.: en Bargués-Pedreny, 2015, p. 85).

Como conclusión, indica que ambas estrategias, la apropiación local y la resiliencia, configuran las acciones de paz en una dirección similar a la paz liberal. Asimismo, el autor cree que la consolidación de la paz debe ser mediante el diálogo de actores locales dando lugar a una paz que respetas las realidades cotidianas y que estas sociedades necesitan de la apropiación local y la resiliencia para no abocarse de nuevo a la violencia.

Otra perspectiva de la resiliencia es en la medida esta ayuda en el desarrollo de factores de protección ante la violencia. La siguiente idea a exponer, desarrollado por León y Revelol (2016), analiza la resiliencia como protección ante la adversidad, con la particularidad de otorgarle valor a la espiritualidad como factor fundamental de la resiliencia frente a la cultura de la violencia. Consideran que tanto individuos como comunidades se enfrentan a una serie de interacciones sociales día a día, en las cuales predomina la violencia, y sucede que en muchas de estas situaciones no se dispone de herramientas para la adecuada resolución de los conflictos, actuando con violencia, dominación o la evitación de estos y su permisividad. Creen que estas adversidades o estos conflictos pueden ser enfrentados de manera constructiva generando cambios positivos en el entorno; o de forma destructiva, y

que nuestra inclinación sobre cuál de los dos caminos escoger viene dado por nuestro contexto, tanto familiar como educativo, donde nos formamos como personas y se desarrolla nuestra personalidad. Piensan que los individuos resilientes, se caracterizan por poseer un alto nivel en áreas como la intelectual o la emocional, poseyendo adecuados estilos de afrontamiento, de orientación al logro, autonomía y autoestima elevada, etc. Debido a esto, poseen expectativas saludables y desarrollan una buena capacidad de comunicación, pudiendo percibir adecuadamente las emociones de su interlocutor, comprendiéndose y realizando un análisis correcto de las situaciones. Es decir, presenta una serie de características que le permiten gestionar situaciones de manera no violenta.

4.2. Sobre la paz resiliente

En base a la búsqueda de este término, existen pocos artículos que hablen de esto, y tras la criba a través de los criterios y pasos descritos en el apartado de metodología, han sido seleccionados cuatro escritos, los cuales voy a exponer a continuación.

Para empezar, Jiménez y Barrientos (2018), en su artículo parten de la definición de Galtung de la paz en la fórmula vista en la fundamentación, la cual sería:

Paz = Empatía + No violencia + Creatividad,

Y en paralelo, en otro artículo (Jiménez Bautista, 1997) mencionado en este, desarrollaron otra ecuación de paz en base a las situaciones en las que se opta por actuaciones no violentas:

Paz = No violencia + No-violencia + Noviolencia

Relacionando estos tipos de violencia con los ya conocidos como directa, estructural y cultural de la siguiente manera:

- *No violencia*: ante la violencia directa mediante relaciones sin violencia.
- *No-violencia*: ante la violencia estructural mediante la resistencia sin violencia.
- *Noviolencia*: ante la violencia cultural, mediante una filosofía para la paz.

También aclaran que intenta trabajar en base a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las «nuevas palabras» que se utilizan ahí, dando lugar a nuevos tipos de paces como son la paz vulnerable, que busca eliminar las vulnerabilidades sociales y ambientales, la paz sostenible, que busca establecer una relación sostenible, como su propio nombre indica, con el medio ambiente, y la paz resiliente, que busca desarrollar las capacidades del ser humano, sin embargo, plantean que para que la resiliencia se pueda desarrollar es necesario un contexto de adversidad, que existan factores de riesgo. Se plantea que la paz resiliente se logra cuando,

[...] se lleva a cabo la recuperación de la situación, imposibilitando la recaída en la situación o el aumento de los factores de riesgos, de modo que, al finalizar este proceso, pueda haber un crecimiento de la experiencia, situación o evento (Jiménez y Barrientos, 2018, p. 103).

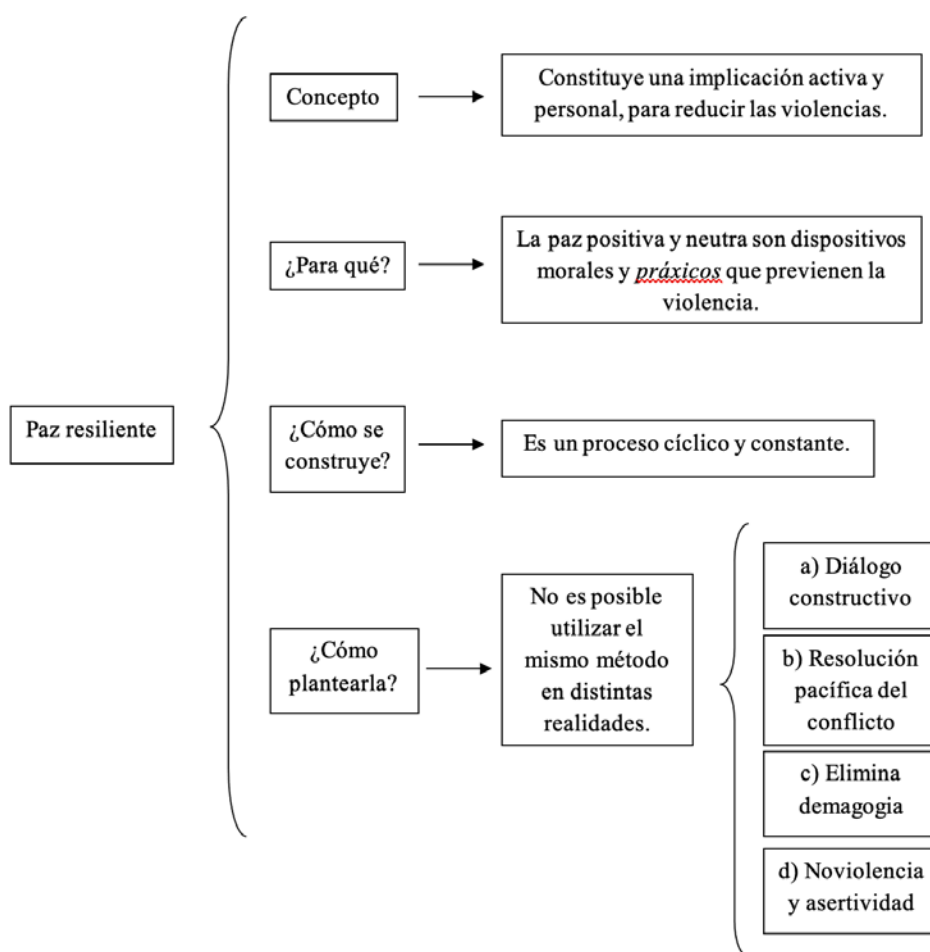
Aunque más adelante plante que es para su consecución se debe alcanzar un espacio sin riesgos, con factores de protección que sustenten el proceso de resiliencia tras la recuperación tras la desaparición de los factores de riesgo y el cambio de situación cuando estos factores de protección aumentan hasta tal punto que se pueden neutralizar las consecuencias negativas. También se hace referencia en el rol activo de la persona resiliente, sobre todo para salir fortalecido ante los procesos negativos.

Buscan ante todo dar un marco teórico útil para la paz resiliente (parte de la cuarta generación de paces) para convertirla en un instrumento útil en la consecución de la paz y para ello escriben sobre cómo plantear una paz resiliente:

- *Construcción de paz*: manejando conflictos con empatía y no violencia. Plantean además la siguiente fórmula: $PAZ = \text{Resiliencia} * \text{Sostenibilidad} / \text{Conflictos} * \text{Vulnerabilidad}$.
- *Reducir violencias*: Neutralizando los espacios donde ésta aparezca con el uso del lenguaje, encontrando puntos en común entre culturas, analizando las historias y construyendo nuevas realidades.
- *Educación neutral*: transmitiendo valores y fomentando conductas aceptables que compitan y ocupen el lugar de las negativas.
- *Lenguaje neutro*: Usar estructuras lingüísticas que establezcan diálogos que eviten el conflicto.

Además, proponen otros medios para alcanzar una paz que realmente sirva a la sociedad: «identificar las causas de los problemas; controlar las emociones en situaciones de crisis; tener un optimismo realista; confiar en sus capacidades; empatía y capacidad de buscar nuevas oportunidades, etc.» (Jiménez y Barrientos, 2018, p. 104). Por último, proponen un esquema síntesis sobre la paz resiliente:

Figura 5. Paz resiliente.



Fuente: Jiménez Bautista y Barrientos Soto, 2019, p. 105.

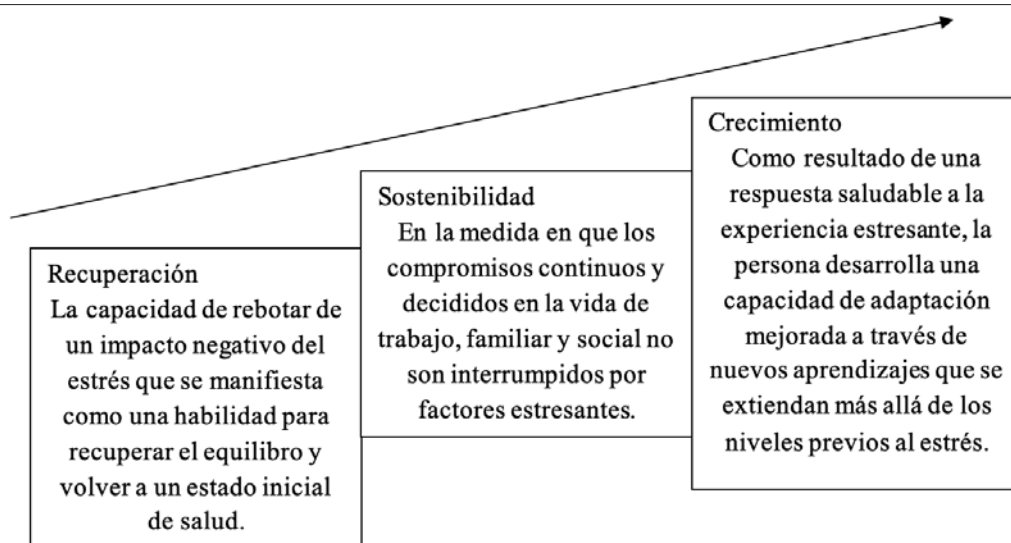
En otro artículo anterior, Jiménez (2016) ya habla de los ODS y menciona la paz resiliente como resultado del empleo de los conceptos que plantean estos objetivos. Además cita a Johansson el cual dice que «La paz resiliente nos ayuda a consolidar el concepto de paz, ya que puede concretar cómo las sociedades deben ser capaces de cambiar su comportamiento en respuesta a su entorno» (Johansson, 2014, cfr.: Jiménez, 2016, p. 18).

Jiménez Bautista (2016) expone el establecimiento de diálogos con pensamiento resiliente, el cual se sirve del cambio y adaptabilidad que construye la paz resiliente, que tiene por objetivo la construcción de un sistema ideal de paz según los estándares marcados por un contexto concreto. Esta paz resiliente hace referencia a los cambios posibles dentro de una sociedad, como proceso continuo y permanente que pretende mejorar las capacidades de dicha sociedad para poder evitar las violencias en las agendas políticas.

En un escrito de Del Pozo et al., (2018) plantean que la paz resiliente reconoce aquellos mecanismos que tiene un individuo para protegerse frente a las violencias experimentadas en el pasado y además de aquellas potenciales, otorgando la posibilidad de conocer cómo se puede lograr un nivel sostenible de resiliencia que da lugar a una paz personal e indique cómo actuar en el futuro. Al hablar de un nivel sostenible de resiliencia, se entiende que esta paz busca un desarrollo que se mantenga a lo largo del tiempo, pese a las situaciones que puedan aparecer, lo cual es posible que sea poco realista en el sentido de que existen situaciones que no se pueden evitar. Aunque, como se ha expuesto previamente, el hecho de mantener esta paz dentro de la cotidianidad sea más que suficiente dentro de lo que, como individuos con poder limitado podemos hacer. Se trata de que la persona ponga en practica las herramientas personales de la resiliencia para que cuando es enfrentada con violencia o conflicto, pueda ejercer, cada vez con mayor éxito, las salidas positivas.

Se refiere a la paz resiliente como «la quietud interna del individuo con sí mismo después de haber vencido o superado un gran reto, interno o externo» (Del Pozo, 2018, p. 43). Este estado permite al individuo alcanzar niveles de tranquilidad y seguridad con el convencimiento de haber podido hacer frente a las adversidades pasadas y de que podrá hacerlo ante adversidades futuras saliendo airoso. Con esto, plantea lo que se ha visto en los artículos extraídos mediante la ecuación de búsqueda, que permite no solo afrontar los conflictos ya pasados, si no gestionar la aparición de otros futuros.

Figura 6. Etapas de desarrollo de la resiliencia



Fuente: Barrientos, 2019, p. 118.

En el último artículo que se ha seleccionado para esta revisión es el de Barrientos (2019), donde la autora escribe sobre cómo la construcción de la paz empieza en primer lugar en la mente de las personas, siendo la resiliencia la que da lugar a pensar en la paz y presenta la paz resiliente como una paz efectiva ante la violencia cultural o simbólica que permite deslegitimar el resto de violencias.

Plantea por último tres etapas donde se desarrolla la resiliencia, que es en el espacio entre cada etapa donde se desarrolla la paz resiliente. Esta evoluciona tras cada etapa hasta lograr un crecimiento que se sostiene a través de la adaptación de la persona y su aprendizaje de herramientas de adaptación, mostrando así esta paz de cuarta generación como un proceso,

[...] presente continuamente en el crecimiento que se logra cuando se obtiene el control y el dominio de las destrezas, las habilidades y las actitudes que acompañan el desarrollo de la resiliencia (Barrientos, 2019, p. 118).

Sin embargo, consideramos que esta sostenibilidad debería considerarse el último escalón, ya que el crecimiento que permite el aprendizaje de no solo herramientas de adaptación, sino también de estrategias de afrontamiento y de interrelación, permitiría alcanzar esta sostenibilidad que previene la aparición de situaciones de violencias al deslegitimarlas. Se determina que la persona ha alcanzado, un nivel mayor de donde inició, un crecimiento resiliente (paz resiliente) cuando ha logrado mantener a través del tiempo las salidas positivas, no violentas, ante la adversidad. Es decir, el último escaño si hay uno, es el crecimiento de las prácticas resiliente después de haber comprobado que las técnicas funcionan, abundan y se ejercen cada vez con una mayor facilidad a través del tiempo, o sea son comprobados y sostenibles. Esto está pensado en que el crecimiento vienen después de la prueba y error.

5. A modo de conclusiones

Comenzar aclarando que no se pretende encontrar la manera de detener las guerras, ni evitar los conflictos internacionales, no tenemos el poder para ello. Este artículo se enmarca dentro de la cotidianidad, en la posibilidad de contar con otra herramienta de educación no formal que pueda reducir la aparición de la violencia en las nuevas generaciones.

También es necesario llamar la atención sobre que este es solo un trabajo teórico, lo cual es una limitación a la hora de poder afirmar con total seguridad que la resiliencia permite neutralizar la aparición de violencia. Por ello, es recomendable que en el futuro se realicen investigaciones de campo analizando los resultados de un entrenamiento en resiliencia, y a ser posible teniendo en cuenta cada uno de los factores que la componen por separado, para saber de manera concreta si, alguno de ellos, o todos, mejoran la convivencia y fomentan la paz.

En cuanto a la discusión sobre la paz y la resiliencia, consideramos que la literatura respalda nuestra hipótesis. Se habla sobre la resiliencia como factor de protección ante la violencia y como prevención de riesgos psicosociales. En especial se llega a la conclusión de que, como dicen los textos tratados en la discusión, «reduce la reproducción de acciones violentas».

Queda bastante claro el papel que tiene la escuela en la formación en resiliencia. Dentro del ámbito escolar se ve que la resiliencia promueve la convivencia, la cual entendemos que se basa en compartir unos objetivos y unas normas por parte de los miembros de un mismo grupo (Acosta, 2003). La influencia de los compañeros de escuela es de especial relevancia, ya que ayudan a formar la identidad y ponernos en perspectiva comparándonos con ellos. Si se lleva a cabo una educación resiliente, lo más probable es que las habilidades adquiridas por este tipo de formación abundan entre los miembros de un aula, aumentando la probabilidad de que aquellos compañeros que no hayan conseguido desarrollar esas capacidades, progresen en este ámbito debido al aprendizaje vicario. Aunque solo la escuela no es suficiente, por lo que es necesario una adecuada formación de los progenitores y su cooperación para poder generar cambios positivos en los menores.

Con respecto al papel de la educación, compartimos la reflexión de Elizondo (2019), que considera que la violencia que se da en los contextos educativos tiene raíces estructurales, y es sencillo que se hereden de generación en generación si no se permiten cambios sociales a partir de la educación. Añadiría la importancia de la detección en el entorno escolar de las posibles situaciones de riesgo social. Como destaca Ávalos Ruiz (2019) en la importante función preventiva y de diagnóstico temprano que puede darse en la escuela y la necesidad de formar adecuadamente a los docentes y contar con profesionales especializados, nombrando a los educadores sociales, y a los que yo añadiría psicólogos.

Si bien es cierto que la resiliencia afecta a las violencias cotidianas, no ante grandes conflictos, creo que es más importante el poder alcanzar una paz cotidiana, ya que es aquella que notaríamos diariamente y no extraordinariamente. Los estudios muestran que, por lo menos dentro del ámbito escolar, una educación en resiliencia fomenta la conducta prosocial, una resolución adecuada de problemas y la capacidad de establecer relaciones positivas. Si se educa a un menor de esta manera, se podría prevenir en cierta manera, que en el futuro muestre conductas de violencia hacia los demás. Especificando un poco, y siendo algo atrevido, podría llegar a prevenir la aparición de conductas de violencia de género. Si educamos sobre el posible victimario, desarrollando empatía, comprensión y ser capaz de tener relaciones más sanas con los demás, es menos probable que en el futuro, agrede a otra persona, sea de su mismo género u otro.

En base a las investigaciones también se puede afirmar que, aquellos individuos que registran un bajo nivel en resiliencia, presentan actitudes y comportamientos más violentos, tanto como observador o como participante, que aquellos con un nivel mayor en resiliencia. Por lo tanto se podría decir que resiliencia y ausencia de violencia están correlacionadas. Esto no quiere decir que evite los enfrentamientos, si no que los gestiona de una manera más positiva intentando otras estrategias diferentes a la violencia.

En lo que se refiere al término «Paz resiliente», actualmente se centra en la recuperación de la situación, imposibilitando la aparición de factores de riesgo. Sin embargo, dentro del planteamiento de cómo conseguir esta paz, muestra estrategias como el manejo de conflictos, la empatía y no violencia o reducir las violencias mediante la neutralización de los espacios donde puedan aparecer. Esto significa que se contempla realmente la prevención de la aparición de violencia, pero siempre después de una situación adversa. Esta paz es vista como una herramienta contra la violencia cultural. Sin embargo, a lo expuesto previamente, podría considerarse útil también contra la violencia directa, sobre todo a la que aparece en la vida diaria, mas que los grandes enfrentamientos entre grupos, debido a que considero que posee un carácter cotidiano. En base a todo esto, se podría decir que,

no abarca una perspectiva de prevención, en lo que a definición se refiere, de la violencia, pero al ser una idea nueva, puede adaptarse sobradamente a las nuevas informaciones e incorporar en su definición y modelo de actuación el papel de la prevención y neutralización de la violencia, antes de que esta aparezca, ya que cuenta con las estrategias y los medios para ello.

6. Referencias bibliográficas

- Acosta, Alberto (2003) Resolución de conflictos y regulación de sentimientos en Muñoz, Francisco A., Molina Rueda, Beatriz y Jiménez Bautista, Francisco (Eds.) *Actas del I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz*, Granada, Editorial Universidad de Granada/Junta de Andalucía, pp. 293-304.
- Ávalos Ruiz, Inmaculada (2019) Los ámbitos sociales en el centro educativo en El Homrani, Mohammed, Báez Zarabanda, Diego; Ávalos Ruiz, Inmaculada (Eds.) *Inclusión y Diversidad: intervenciones socioeducativas*, Barcelona, Editorial Práxis, pp. 1-8.
- Bargués-Pedreny, Pol (2015) De obstáculo a recurso: La alteridad en los procesos de consolidación de la paz, *Relaciones Internacionales*, nº 29, pp.73-90.
- Barrientos Soto, Andrea (2019) Escuelas alternativas: oportunidades para el desarrollo de la paz resiliente, *Educación Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, nº 72, pp.103-122.
- Bronfenbrenner, Urie (1987) *The ecology of human development*, Cambridge, Editorial Harvard University Press
- Burns, James (1979) *Leadership*, New York, Perennial.
- Caplan, Gerald (1980) *Principios de psiquiatría preventiva*, Buenos Aires, Paidós.
- Comins-Mingol, Irene (2018) Horizontes epistemológicos de la investigación para la paz: una perspectiva pazológica y de género. En García-González, Dora Elvira (Ed.) *Enfoques contemporáneos para los estudios de paz*, México, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, pp. 45-68.
- Del Pozo Serrano, Francisco José; Jiménez Bautista, Francisco y Barrientos Soto, Andrea (2018) Pedagogía social y educación social en Colombia: cómo construir la cultura de paz comunitaria en el posconflicto, *Zona Próxima*, nº 29, pp. 32-51
- Díaz, Juan Manuel; Martínez, Mariángela y Vera, Luz Amparo (2011) Una educación resiliente para prevenir e intervenir la violencia escolar. *Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación*, Vol. 25(57), pp. 121-155.
- Duque, Luis; Klevens, Joanne y Montoya, Nilton (2007) Conductas socialmente indeseables asociadas a agresores y resilientes. Un estudio de casos y controles en Medellín, Colombia. 2003-2005, *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, Vol. 25(2), pp. 21-36. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=120/12025205>
- Elizondo, Lisbeth Mora y Barrantes, Marietta (2019) Manifestaciones violentas en contextos educativos: Prevención y acciones participativas, *Actualidades Investigativas en Educación*, Vol. 19(1), pp. 1-24
- European Commission (2013) *Action Plan for Resilience in Crisis Prone Countries, 2013-2020*, Bruselas, Commission Staff Working Document.
- Galtung, Johan (2003) *Paz por medios pacíficos: paz y conflicto, desarrollo y civilización*, Bilbao, Bakeaz.

- González Arratia López Fuentes, Norma y Valdez Medina, José Luis (2012) Resiliencia y convivencia escolar en adolescentes mexicanos, *Revista de Psicología*, Vol. 14(2), pp. 62-75.
- González, Claudia V.M.; Lucero, Julio César; Caballero, Leticia; Delgado, Roberto; Ruiz, Silvia (2016) Resiliencia en adolescentes víctimas de violencia escolar, *International Journal of Developmental and Educational Psychology, Revista INFAD de Psicología*, Vol. 1(2), pp. 485-498.
- Grotberg, Edith (2002) Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, Aldo y Suárez Ojeda, Elbio Néstor (Eds.) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Barcelona, Paidós, pp. 19-30.
- Harto de Vera, Fernando (2016) La construcción del concepto de paz: paz negativa, paz positiva y paz imperfecta. *Cuadernos de estrategia*, nº 183, pp. 119-146.
- Henderson, Nan & Milstein, Mike (2003) *Resiliencia en la escuela*, Barcelona, Paidós.
- Jiménez Bautista, Francisco (2014) Paz neutra: Una ilustración del concepto, *Revista de paz y conflictos*, Vol. 7, pp. 19-52.
- Jiménez Bautista, Francisco (2016) Paz intercultural. Europa, buscando su identidad, *Revista de Paz y Conflictos*, Vol. 9(1), pp. 13-45.
- Jiménez Bautista, Francisco (2017) Una paz neutra que busca diálogo. En Nodar, P., Calgarró, C., Garrido, M., (Eds.) *Ética, meio ambiente e direitos humanos: a cultura de paz e não violência*, Caixas do sul, Educs, pp. 165-183.
- Jiménez Bautista, Francisco (2018) Paz y paces: educación para la paz neutra. En Del Pozo Serrano, Francisco (Eds.) *Educación para la paz; conflictos y construcción de cultura de paz desde las escuelas, las familias y las comunidades*, Madrid, Dykinson, pp. 15-40.
- Jiménez Bautista, Francisco y Barrientos Soto, Andrea (2018) Buscando cartografías de paces: La paz resiliente. En García-González, Dora Elvira (Ed.) *Enfoques contemporáneos para el estudio de la paz*, México, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, pp. 85-109.
- Krauskopf, Dina (2006) *Estado del arte de las experiencias y proyectos de prevención de la violencia en ámbitos escolares*, Washington, Sinco Editores.
- Rosas León, Ynes Elena y Reverol, Catalina (2016) Violencia, espiritualidad y resiliencia en estudiantes de la Unidad Educativa Arquidiocesana Bicentenario del Natalicio de El Libertador, *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, Vol. 18(2), pp. 302-317.
- Lazarus, Richard y Folkman, Susan (1986) *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Editorial Martínez Roca
- Mateu Pérez, Rosa; García-Renedo, Mónica; Gil Beltrán, Jose Manuel y Caballer Miedes, Antonio (2010) ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador, *Fòrum de Recerca*, nº 15, pp. 231-248
- Maddi, Salvatore y Khoshaba, Deborah (2005) *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*, Nueva York, Editorial Amacom Books.
- Mora, Armando (2014) Propuesta para la elaboración de un manual para la gestión de los conflictos estudiantiles, *Gestión de la educación*, nº 4, pp. 1-35.
- Muñoz, Francisco A. (Ed.) (2001) *La paz imperfecta*, Granada, Editorial Universidad de Granada.
- Muñoz, Francisco A. (2004) Paz imperfecta. En: López Martínez, Mario (Dir.) *Enciclopedia de Paz y Conflictos: L-Z*, Granada, Editorial Universidad de Granada/Junta de Andalucía, pp. 898-900.

- Organización Mundial de la Salud (2002) *Informe Mundial sobre Violencia y Salud*. Recuperado de: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_es.pdf
- Patterson, Gerald (1982) *Coercive family process*, Eugen, OR, Castalia Publishing Company.
- Pérez Ibarra, Alba de Jesús (2017) Educación en resiliencia, *Revista de la Universidad de La Salle*, nº 74, pp. 191-207.
- Profamilia (s.f.). *Tipos de violencia*, Recuperado de: <https://profamilia.org.co/aprende/violencia-de-genero/tipos-de-violencias/>
- Puerta, María Piedad (2006) La Resiliencia Familiar, *Simposio «Familia, sé lo que eres»*. Universidad Pontificia Boliviana. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/139047101/Resiliencia-Familiar>.
- Puig, Gema y Rubio, José Luis (2013) *Manual de resiliencia aplicada*, Barcelona, Gedisa.
- Rojas Marcos, Luis (2010) *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*, Madrid, Editorial Espasa.
- Samper, Paula); Mestre, Vicenta; Tur, Ana; Santolaria, Yolanda y Mestre, Ana Llorca (2012) Los mecanismos de afrontamiento como predictores de la disposición prosocial, *Revista de Psicología y Educación*, Vol. 7(2), pp. 31-47.
- Suárez-Ojeda, Elbio Néstor (2001) Una concepción latinoamericana: la resiliencia comunitaria. En Melillo, Aldo y Suárez Ojeda, Elbio Néstor (Coord.) *Resiliencia: descubriendo las propias fortaleza*, Buenos Aires, Paidós, pp. 67-82
- Quesada, Cristina (2004) *El concepto de resiliencia. Aplicaciones en la intervención social*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/181208357/El-Concepto-de-Resiliencia-Aplicaciones-en-la-Intervencion-Social-Cristina-Villalba-Quesada>
- Quintana, Alberto; Montgomery, William y Malaver, Carmela (2009) Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares, *Revista De Investigación En Psicología*, Vol. 12(1), pp. 153-171.
- Morales Rodríguez, Marisol; Navarro Lievanos, Ana Margarita y Ramírez Fraga, Jenny (2015) Desarrollo de habilidades para la convivencia escolar en preadolescentes: autoconcepto social y resiliencia, *XIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*, Recuperado de: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v13/doc/2144.pdf>
- Urrea, Rebeca (2012) Vivir en paz con uno mismo y con los demás. La resiliencia. En Vinyamata, Eduard (ed.) *Vivir y convivir en paz. Aprender a vivir con uno mismo y con el entorno*, Barcelona, Grao, pp. 83-98.
- Zapata, Gloria Patricia (2017) Arte y construcción de paz: la experiencia musical vital, *Calle14 Revista de investigación en el campo del arte*, Vol. 12(22), pp. 240-253.

Proceso Editorial • Editorial Process Info

Recibido: 13/10/2020 Aceptado: 23/11/2020

Cómo citar este artículo • How to cite this paper

Rueda Carmona, José Alejandro (2020) Resiliencia y Paz. Prevención mejor que tratamiento, *Revista de Cultura de Paz*, Vol. 4, pp. 147-172.

Sobre el autor • About the Author

José Alejandro Rueda Carmona, egresado de la Universidad de Granada, con la titulación de Graduado en Psicología, continuó su formación con el Máster Propio Fundamentos Básicos y Teoría de la Intervención Psicológica por la Universidad Camilo José Cela y el Máster en Cultura de paz, conflictos, educación y Derechos Humanos por la Instituto de la Paz y los Conflictos de la Universidad de Granada. Además, cuenta con experiencia laboral tras trabajar en el Colegio Ciudad de los Niños, donde estuvo en contacto con menores en riesgo de exclusión social llegados de diferentes partes del mundo.