

La Espiral Virtuosa de la Resiliencia

Aprendizajes clave del proyecto CORECOLES y del Centro Luz de Luna en la promoción de la resiliencia colectiva

Sandra Micco Aguayo, Psiquiatra, docente en Psiquiatría Comunitaria Universidad Católica Santísima Concepción

Philippe de Dinechin, Doctor en derecho

La resiliencia colectiva y la individual no son entidades separadas, sino que se nutren mutuamente en una "espiral virtuosa". Cuando un individuo fortalece su capacidad de afrontamiento, potencia la resiliencia del grupo, y un grupo resiliente, a su vez, cimienta y sustenta la resiliencia de cada uno de sus miembros. Esta dinámica virtuosa se construye fundamentalmente sobre vínculos de calidad, un ambiente seguro y afectivamente enriquecedor, y relaciones basadas en el cariño y el respeto.

1. Introducción

La precariedad social y la violencia estructural ejercen un impacto devastador en la vida de millones de niños a nivel global. Las cifras de UNICEF son alarmantes¹: más de 300 millones de niños viven en pobreza extrema, y la pobreza alimentaria grave afecta a aproximadamente 180 millones de niños menores de 5 años, comprometiendo gravemente su desarrollo. A estas privaciones se suma la violencia doméstica, con cerca de 400 millones de niños pequeños experimentando castigos corporales o psicológicos de forma regular en sus hogares.

Es crucial destacar que, para lograr un impacto profundo y sostenible, el trabajo con los niños debe complementarse con el fortalecimiento de las capacidades de los adultos tales como los padres, madres y, muy especialmente, los maestros y maestras, quienes son figuras clave en su desarrollo y bienestar.

En este contexto, el proyecto CORECOLES surge como una iniciativa novedosa para fortalecer la capacidad de adaptación y reconstrucción de grupos y comunidades vulnerables. Cofinanciado por el programa Erasmus + de la Comisión Europea y ejecutado por un consorcio de cinco organizaciones europeas con experiencia en educación no formal, mediación artística, psicología intercultural y neurociencia, CORECOLES se centra en la promoción y el desarrollo de la resiliencia colectiva. Su objetivo principal es crear materiales didácticos para maestros que trabajan con niños de 6 a 12 años en situaciones de vulnerabilidad, buscando potenciar la resiliencia de los individuos y de los grupos.

¹ UNICEF, Banco Mundial, "Global Trends in Child Monetary Poverty According to International Poverty Lines" 2023. UNICEF "Child Food Poverty: Nutrition Deprivation in Early Childhood" 2024.

En el marco de este proyecto, se implementó una capacitación de 21 horas para 25 profesionales del centro Luz de Luna en Talcahuano, Chile. Este artículo se propone destacar uno de los aprendizajes más significativos derivados de esta experiencia: la potencia del trabajo grupal y su profunda interacción con la resiliencia individual.

2. Marco Teórico: la resiliencia desde múltiples perspectivas

2.1. Definiciones

Para una comprensión didáctica, distinguimos la resiliencia individual de la resiliencia colectiva. La resiliencia individual se entiende como la capacidad de una persona para desarrollarse y proyectarse hacia el futuro, incluso frente a eventos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles o traumas complejos. Esta capacidad siempre implica la participación de terceros, a menudo denominados "tutores de resiliencia". Por su parte, la resiliencia colectiva se refiere a la capacidad de un grupo o comunidad para afrontar, adaptarse y recuperarse de grandes desafíos, crisis o perturbaciones.

2.2. Fundamentos Conceptuales

El marco conceptual del proyecto CORECOLES se fundamenta principalmente en los trabajos de Jorge Barudy, y Marjorie Dantagnan² quienes subrayan que el bienestar y la resiliencia individual de un niño o niña están vinculados a la resiliencia colectiva de su entorno. Como Barudy afirma, no es un esfuerzo solitario; "se necesita toda la tribu" para asegurar el desarrollo saludable de la infancia (Barudy & Dantagnan, 2005).

Barudy enfatiza que las acciones de toda una comunidad son cruciales para el bienestar infantil. Además, nuestras propias prácticas, ya sean como profesionales o como miembros de la sociedad, pueden ser tanto una fuente de sufrimiento como de resiliencia y bienestar. Para inclinar la balanza hacia lo positivo, Barudy propone nutrir estas prácticas con aportes clave de diversas disciplinas:

- **Neurociencias:** para comprender el impacto en el cerebro en desarrollo.
- **Epigenética:** para entender cómo el entorno influye en la expresión genética.
- **Paradigma del Apego:** para fomentar relaciones seguras y estables.
- **Resiliencia:** para promover la capacidad de superar adversidades.
- **Paradigma de los buenos tratos:** para asegurar un ambiente de respeto y cuidado.

Finalmente, Barudy sostiene que la protección infantil es un deber ineludible. Cumplir con esta tarea no solo beneficia directamente a los niños, sino que también dignifica a los profesionales dedicados a la infancia, reconociendo la importancia vital de su labor en la construcción de una sociedad más resiliente.

2.3. Bases neurobiológicas y genéticas de la Resiliencia Individual

La resiliencia ha sido explorada desde una perspectiva neurobiológica, concibiéndola como la capacidad de un individuo para adaptarse y recuperarse frente a la adversidad. Esta habilidad no es meramente psicológica; tiene raíces profundas en la estructura y función de nuestro cerebro, influenciada tanto por nuestra herencia genética como por las experiencias vividas.

² Barudy y Dantagnan, "Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia" (2005). Los autores desarrollan una tesis central: el buen trato es la base para el desarrollo saludable de los niños y para la construcción de su resiliencia.

A nivel neurobiológico, la resiliencia se asocia con la plasticidad cerebral, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a los desafíos. Regiones como la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala juegan roles cruciales en la regulación emocional, la memoria y la respuesta al estrés, respectivamente. Un funcionamiento óptimo y una conectividad saludable entre estas áreas contribuyen a una mayor resiliencia.

Además, la genética proporciona una base para ciertas predisposiciones. Si bien no existe un "gen de la resiliencia" único, se ha identificado que variaciones en ciertos genes pueden influir en la forma en que una persona responde al estrés y se recupera de él. Sin embargo, la epigenética actúa como un puente fascinante entre la experiencia y la expresión genética. Este campo nos enseña que las experiencias, especialmente las tempranas, pueden modificar la actividad de nuestros genes sin alterar la secuencia de ADN. Esto significa que un entorno enriquecedor y relaciones de apoyo pueden "activar" o "desactivar" genes relacionados con la resiliencia, lo que demuestra cómo las interacciones con el entorno pueden moldear nuestra capacidad de afrontamiento más allá de nuestra dotación genética inicial.³

2.4. La neuroplasticidad y la recuperación: Forjando nuevas conexiones

La capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar, conocida como neuroplasticidad, es fundamental en los procesos de recuperación, especialmente tras experiencias traumáticas. Esta capacidad se manifiesta en la creación y el fortalecimiento de nuevas redes neuronales, es decir, las conexiones (sinapsis) que se establecen entre neuronas. Cuantas más dendritas (ramificaciones que reciben señales de otras neuronas) y más sinapsis posee una neurona, mayor es su capacidad de comunicación y procesamiento de información.

Diversos estudios⁴ han utilizado la neuroimagen para observar el impacto del estrés crónico en la estructura cerebral. Se ha demostrado consistentemente que las neuronas sometidas a estrés prolongado exhiben menos dendritas y, por ende, menos conexiones en comparación con las de individuos que no han experimentado tal estrés. Este fenómeno se ha identificado en zonas cerebrales clave, como el hipocampo y la corteza prefrontal, regiones vitales para la memoria, el aprendizaje, la regulación emocional y la toma de decisiones.

³ La investigación en los últimos años ha puesto de manifiesto la posibilidad de la transmisión intergeneracional del trauma a través de mecanismos epigenéticos. Esto significa que las experiencias traumáticas vividas por una generación (padres, abuelos) podrían dejar una huella epigenética que se transmite a sus hijos y nietos, predisponiéndolos a una mayor sensibilidad al estrés, ansiedad, o incluso a trastornos como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), aunque no hayan experimentado directamente el evento traumático. Por ejemplo, se han realizado estudios en descendientes de supervivientes del Holocausto que muestran alteraciones epigenéticas relacionadas con la regulación del estrés y una mayor sensibilidad al mismo. De manera similar, investigaciones con refugiados de conflictos (como los sirios) han encontrado que el trauma puede dejar firmas epigenéticas compartidas entre abuelas, madres y niños, afectando genes vinculados a la respuesta al estrés. Incluso se ha observado una "aceleración de la edad epigenética" en niños expuestos al trauma durante la gestación.

⁴ Uso de Neuroimagen (fMRI, PET, etc.) para Observar estos Cambios: Pruessner, J. C., Reuter, M., Hellhammer, D. H., Kirschbaum, C., Schürmeyer, T. H., & van Calker, D. (2004). The brain's response to psychological stress in normal volunteers and patients with panic disorder. *Psychoneuroendocrinology*, 29(10), 1269-1280. (Ejemplo de estudios que utilizan fMRI para observar la actividad cerebral en respuesta al estrés en diferentes poblaciones).

Charney, D. S. (2000). From synapse to mood: New targets for antidepressant and anxiolytic drugs. *Nature Medicine*, 6(12), 1321-1323. (Aunque no es de neuroimagen pura, discute cómo el estrés afecta la neuroplasticidad y cómo las intervenciones pueden promoverla).

Aunque la evidencia de la neuroimagen es contundente, la realización de estudios directos en contextos clínicos con esta tecnología presenta un desafío significativo: los elevados costos asociados. Las neuroimágenes, como las resonancias magnéticas funcionales (fMRI) o la tomografía por emisión de positrones (PET), son herramientas extremadamente caras. Esto limita la escala y la frecuencia de la investigación en poblaciones amplias, especialmente en el ámbito de la recuperación de traumas complejos. Sin embargo, el conocimiento derivado de estas investigaciones subraya la importancia de intervenciones que fomenten entornos enriquecedores y seguros, ya que estos pueden estimular la neuroplasticidad y la formación de esas nuevas y vitales conexiones neuronales, promoviendo así la resiliencia y el bienestar.

Investigaciones recientes han resaltado la conexión esperanzadora entre la resiliencia y la neuroplasticidad. Cadon Sagendorf⁵ escribe que La resiliencia no es una cualidad estática, sino que puede cultivarse y fortalecerse”. Mediante prácticas intencionales, es posible "reconfigurar" el cerebro para afrontar mejor los desafíos de la vida. El cerebro forma nuevas conexiones neuronales.

En sintonía con esta perspectiva, Lilia Sarmiento Hernández⁶ demostró que la implementación de estrategias educativas basadas en la neuroplasticidad, ayudan significativamente al progreso de los estudiantes.

Debido a estas limitaciones económicas, no fue posible para los grupos "Corecoles" medir científicamente los resultados de los más de 100 talleres presenciales y digitales realizados en España, Italia, Suecia, Francia, Honduras, Argentina y Chile. No obstante, los testimonios de los participantes corroboran sistemáticamente lo demostrado a través de las neuroimágenes, aunque de forma cualitativa. Esto recalca la importancia de desarrollar trabajos en esta línea a largo plazo, combinando la investigación cualitativa con futuras oportunidades de validación neurocientífica.

3. Nuestra propuesta: La interacción Resiliente

La comprensión tradicional de **la resiliencia a menudo se ha centrado en el individuo, pero nuestra propuesta teórica profundiza en la interacción intrínseca entre la resiliencia individual y la colectiva**. Argumentamos que estas dos dimensiones no son entidades separadas, sino que se influyen y se fortalecen mutuamente en un proceso dinámico y continuo.

El manejo colectivo de la adversidad tiene una resonancia directa y profunda en la resiliencia individual. Cuando un grupo, ya sea una familia, una comunidad o un equipo de trabajo, desarrolla estrategias conjuntas para afrontar desafíos, sus miembros individuales se benefician de múltiples maneras. La percepción de apoyo social, la distribución de responsabilidades y la creación de soluciones compartidas reducen la carga sobre cada persona, fomentando un sentido de seguridad y pertenencia. En este entorno de apoyo mutuo, los individuos se sienten más capaces de enfrentar sus propias dificultades, sabiendo que no están solos y que cuentan con recursos y perspectivas adicionales para superar los obstáculos. Esta dinámica grupal provee un andamiaje emocional y práctico que permite a cada individuo desarrollar y aplicar sus propias capacidades resilientes con mayor eficacia.

⁵ Cadon Sagendorf, "The intersection of resilience and neuroplasticity: Rewiring the mind for wellness", blog de Mental Health America, marzo de 2025.

⁶ Sarmiento Hernández, L. Aprendizaje Socioemocional y Neuroplasticidad: Estrategia para Potenciar el Bienestar y el Desempeño Académico en Estudiantes, 2025.

Para ilustrar esta interconexión, proponemos la **espiral virtuosa de la resiliencia**. Imagina un círculo donde los avances en la resiliencia de cada persona impulsan y fortalecen la resiliencia colectiva, y, a su vez, una resiliencia colectiva afectiva y robusta nutre y potencia la capacidad de cada individuo para ser resiliente.

- **De lo individual a lo colectivo:** Cuando un individuo desarrolla habilidades para afrontar el estrés, regular sus emociones o buscar soluciones creativas, estas capacidades no solo le benefician a sí mismo. Sus acciones y su actitud positiva pueden inspirar a otros, modelar comportamientos resilientes y contribuir a un ambiente grupal más optimista y proactivo. Un logro personal, por pequeño que sea, puede ser percibido como una victoria compartida, elevando la moral y la confianza del colectivo.
- **De lo colectivo a lo individual:** Por otro lado, un grupo que funciona de manera resiliente —con canales de comunicación abiertos, apoyo mutuo, metas compartidas y una visión positiva del futuro— crea un entorno afectivo, protector y enriquecedor para sus miembros. La resiliencia colectiva proporciona un colchón de seguridad que permite a los individuos asumir riesgos calculados, aprender de los fracasos y experimentar un sentido de pertenencia que es vital para el bienestar psicológico. La fuerza del grupo se convierte en la fuerza del individuo, proporcionando los recursos y la motivación necesarios para superar las adversidades.

Esta espiral virtuosa subraya la poderosa verdad de que "cuando logras avances, la comunidad avanza también". Es el famoso lema "Uno para todos, todos para uno" popularizado por Alejandro Dumas en los tres mosqueteros. Cada paso que una persona da en su camino hacia la resiliencia contribuye a la fortaleza global del grupo, y cada acción que el grupo emprende para fomentar la resiliencia beneficia directamente a sus integrantes. En este modelo, la resiliencia deja de ser un logro solitario para convertirse en un tejido interconectado de crecimiento y apoyo mutuo, donde el bienestar individual y el colectivo se nutren recíprocamente.

3.1. La naturaleza relacional de la resiliencia

Las contribuciones de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan resultan esenciales para comprender la naturaleza relacional de la resiliencia. Ambos autores han profundizado en el concepto de los "buenos tratos" como un pilar fundamental para el desarrollo de la resiliencia, particularmente durante la infancia (Barudy & Dantagnan, 2005). Los buenos tratos se definen por un cuidado afectivo, respetuoso y empático que satisface las necesidades evolutivas del niño, fomentando así la construcción de vínculos de apego seguros y significativos con los adultos.

Esta perspectiva se alinea directamente con nuestra hipótesis sobre la interacción resiliente. Un entorno caracterizado por buenos tratos, ya sea en el ámbito familiar o en el colectivo (escuela, comunidad), propicia la creación de un "tejido social fraternal y solidario" (Barudy & Dantagnan, 2005). En consecuencia, los individuos que experimentan buenos tratos desarrollan una mayor resiliencia personal, lo cual, a su vez, fortalece la capacidad de la comunidad para generar y mantener dichos entornos.

Asimismo, la distinción propuesta por Barudy entre resiliencia primaria y secundaria es válida para comprender la dinámica de nuestra espiral virtuosa de la resiliencia:

- La resiliencia primaria se forma en la primera infancia gracias a los cuidadores principales. Mediante el establecimiento de un apego seguro y la constante provisión de buenos tratos, se promueve un desarrollo neuronal óptimo. Este desarrollo se manifiesta en la capacidad de autorregulación, la vivencia de relajación y placer, y un estado general de bienestar.

- La resiliencia secundaria se desarrolla posteriormente, mediada por otras figuras significativas, denominadas "tutores de resiliencia" (profesores, amigos, miembros de la comunidad), y por experiencias que ofrecen apoyo y nuevas oportunidades para el aprendizaje y la superación.

Mientras que la resiliencia primaria sienta las bases individuales, la secundaria ilustra cómo el colectivo, a través de estos tutores⁷ y del apoyo social, puede intervenir y fortalecer la resiliencia de aquellos que no contaron con una base primaria robusta, o incluso potenciar las capacidades de quienes sí la tuvieron. De este modo, la comunidad se erige como un "andamiaje" afectivo que sostiene y eleva la resiliencia del individuo. Además, hay una vasta literatura⁸ sobre cómo las redes de apoyo social (familiares, amigos, comunitarias) y el capital social (normas de reciprocidad, confianza) actúan como amortiguadores del estrés y promueven la resiliencia individual. Estos estudios demuestran que tener un sentido de pertenencia y apoyo mutuo es fundamental para que los individuos se sientan capaces de afrontar desafíos.

4. Experiencias prácticas: La resiliencia colectiva en acción

4.1. El Círculo de Mujeres del centro Luz de Luna: resiliencia individual y colectiva con perspectiva de género

El Círculo de Mujeres del Centro Luz de Luna en Talcahuano, Región del Biobío, Chile, es un buen ejemplo de resiliencia colectiva, un concepto que el proyecto CORECOLES busca potenciar y comprender. Este centro de rehabilitación comunitaria atiende a personas diagnosticadas con trastornos psiquiátricos graves (algunos con trauma complejo) en situación de vulnerabilidad.

El Círculo de mujeres está compuesto por usuarias y funcionarias de un equipo multidisciplinario. La distinción entre usuarias y profesionales es solo para contextualizar la experiencia. Aunque formalmente diferentes, en la práctica se conforma un círculo de mujeres diversas, unidas por la experiencia común de ser mujeres en un sistema patriarcal y neoliberal que frecuentemente genera maltrato. Esta violencia, inherente a las estructuras sociales, políticas y económicas, se manifiesta cuando dichas estructuras impiden la satisfacción de necesidades básicas (físicas, emocionales, de identidad, de libertad)⁹.

Su metodología de trabajo es colectiva, aplicando el paradigma del buen trato y la resiliencia con perspectiva de género. El objetivo es crear un ambiente seguro, participativo y horizontal, donde las participantes se sientan reconocidas y no juzgadas, fomentando la colaboración, la aceptación y el respeto.

⁷ Cyrulnik, B. (2001). Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida. Gedisa. Su concepto de "tutores de resiliencia" (mentores, figuras de apego secundarias) y la importancia del "relato" o la "narrativa" para reconstruir el sentido de la vida, implican una profunda interacción social. Él siempre ha enfatizado cómo la resiliencia no es un proceso solitario, sino que requiere de la "mirada del otro" y de un entorno social que permita la reparación.

⁸ House, J. S. (1981). Work Stress and Social Support. Addison-Wesley; Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital ; Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital.

⁹ Johan Galtung "Violence, Peace, and Peace Research" (1969), publicado en el Journal of Peace Research, Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization" (1996)

Nuestra experiencia es que, desde este espacio, surge la capacidad de expresarse de forma libre y genuina, compartiendo historias de violencia de género, perspectivas sobre el amor romántico, la relación con el cuerpo, entre otras temáticas. Se van entrelazando historias en las que cada una es capaz de ser maestra y alumna en distintos momentos.

Después de dos años, el Círculo de Mujeres sigue funcionando semanalmente y se ha constituido en un grupo de apoyo mutuo y un espacio de bienestar, como lo describe poéticamente una participante:

"En cuatro paredes

Cerquita de la luna

Se percibe el calor único

De confianza y respeto

Tecitos calientes, miradas cálidas

Acompañan historias

Que amplían el horizonte.

Un círculo de mujeres cada vez más fuerte

Que encuentran apoyo y cariño en sus pares

Que no termine nunca esta vivencia

Que ha hecho florecer en mí Amor, compañerismo y empatía sincera."

En este proceso, hemos observado un empoderamiento significativo y una profunda transformación.

Por ejemplo, otra participante, quien siempre se había sentido juzgada y criticada por otros y por ella misma. En el Círculo de Mujeres, ella aprende a valorarse y apreciar sus potencialidades, logrando una aceptación de "ser única y valorarse y quererse", a pesar de "seguir camuflada socialmente". Es reconocida por sus compañeras por su habilidad para captar profundamente a las otras. Publico en las redes sociales: "Que ser mujer no duela". Recordando el lienzo del 8 de marzo con mis queridas mujeres, fuertes y hermosas. "Esta foto, que adoro, refleja mi proceso de empoderamiento y muestra la mejor versión de mí misma".

Otra participante, tras su experiencia en el Círculo de Mujeres, refiere que se siente capaz de superar los problemas y contenta de vivir sola con buenos vecinos.. Para ella, ha sido vital en su recuperación el cariño recibido en el grupo, en especial por una operadora comunitaria, quien ha actuado con ella como tutora de resiliencia. Ella es consciente de que tiene una experiencia que puede expresar y que enriquece al grupo.

La resiliencia colectiva y el manejo grupal nacen de la creación de una comunidad cimentada en el paradigma del buen trato. Este ambiente, profundamente enriquecido afectivamente, se convierte en un espacio central donde la ausencia de juicios, la valoración de la diferencia y el fomento de vínculos

sólidos construyen un poderoso sentido de pertenencia. Este concepto se nutre de los trabajos de autoras como bell hooks¹⁰ que subraya:

"Cuando podemos vernos y aceptarnos a nosotras mismas como realmente somos, construimos la base necesaria para el amor propio (...) que aprendamos a amarnos a nosotras mismas y a las demás dependerá de la presencia de un entorno amoroso." (8)

o Gloria Steiner¹¹ que afirma:

"El amor propio no puede florecer de forma aislada. Esta reflexión destaca la potencia de un grupo con las características adecuadas para cultivar el amor propio, una fuerza transformadora clave, capaz de generar "la revolución más larga, profunda y pacífica que exista".

La ciencia confirma lo que ocurre en los Círculos de Mujeres: las experiencias de apoyo mutuo y conexión afectiva en estos espacios se explican sólidamente por los estudios de resiliencia y neuroplasticidad. Investigaciones como las de Sagendorf y Sarmiento Hernández demuestran que el respaldo social y emocional impacta directamente en el bienestar. La sensación de no estar sola frente a las dificultades reduce la percepción de amenaza y, por tanto, la respuesta fisiológica al estrés.

"Queremos destacar lo importante y trascendental que es la autoestima en cada una, y como está influye en este camino de empoderamiento" escribe Victoria Rufo Garrido, terapeuta ocupacional, participante y facilitadora del Círculo de Mujeres del Luz De Luna.

Estas interacciones positivas pueden, literalmente, "reconfigurar el cerebro", fortaleciendo las conexiones neuronales vinculadas a la resiliencia, la empatía y la capacidad de afrontamiento. Este proceso facilita los cambios neuroplásticos que construyen y refuerzan la resiliencia. Así es como se va tejiendo, la espiral virtuosa de la resiliencia.

4.2. Resiliencia y trauma complejo

El Trastorno de Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C), reconocido por la CIE-11, se origina por exposiciones prolongadas o repetidas a eventos traumáticos como el abuso infantil o la violencia.

Es crucial entender que, **en el 90% de los casos, el trauma en mujeres se debe a experiencias vividas, es decir, algo les ha sucedido o les han hecho.** Los traumas individuales no caen del cielo. Son productos de comportamiento dañinos o sea de personas o sea de la violencia estructural de la sociedad. El TEPT-C se manifiesta a través de dificultades en las relaciones, un autoconcepto negativo y desregulación emocional. Puede ser resultado de traumas infantiles que se manifiestan en la adultez o de un único evento mal manejado o violencia sistemática durante la vida (doméstica o social). Su complejidad radica en la forma en que se presentan los síntomas, no en el trauma en sí. Es esencial el reconocimiento de la afectación en el caso de trauma complejo, ya que a menudo existe una asimetría de poder inherente a la situación traumática.

¹⁰ All About Love: New Visions, 2 000, Para la autora, el amor no es un sentimiento pasivo, sino una práctica activa fundamentada en el cuidado, la responsabilidad y el respeto individual y colectivo.

¹¹ Revolution from Within: A Book of Self-Esteem, 1992, Steinem explora la importancia de la autoestima personal como base para el cambio social y político.

Para mitigar los efectos del trauma, son vitales los factores protectores como las relaciones basadas en el cariño y el respeto, los vínculos seguros y la presencia de tutores de resiliencia, así como un entorno seguro y apoyo social continuo. En este contexto, la resiliencia colectiva es fundamental, ya que la resiliencia es siempre un proceso social. Las relaciones interpersonales estables y de calidad, junto con un trato digno y respetuoso, permiten que las mentes se reorganizan más allá del trauma, fomentando la sanación y el empoderamiento, lo cual es un principio central de la traumaterapia infanto-juvenil sistémica.

Así, con el tiempo y a través de talleres, las mujeres del centro Luz de Luna logran su "recuperación", sin descartar la gran utilidad de terapias individuales y de la farmacología. Aclaramos que la "recuperación" se entiende como la capacidad de un individuo para vivir una vida plena y significativa, independientemente de la presencia de síntomas. Es un proceso dinámico de reconstrucción de la identidad y el sentido de propósito tras experimentar un trastorno mental grave. Esta concepción moderna de la recuperación se cimienta en varios pilares fundamentales: la esperanza de una vida mejor, la reafirmación de la identidad más allá del diagnóstico, la búsqueda de significado y propósito personal, la responsabilidad activa en el propio proceso, el empoderamiento para tomar el control de la propia vida, y una profunda conexión social que fomenta el sentido de pertenencia. Vemos que aquí la resiliencia actúa como un proceso dinámico y reconstructivo que se nutre fundamentalmente del contexto afectivo¹².

El taller de Luz de Luna y por extensión los grupos que fomentan un comportamiento resiliente son de vital importancia, no solamente para los participantes directos sino también para su entorno. "Las relaciones interpersonales promotoras de un apego seguro y de un comportamiento resiliente van a generar modificaciones epigenéticas heredables que van a afectar a los niños a lo largo de su vida, y también a sus hijos, a quienes pueden legar esos genes resilientes, marcados por el buen trato"¹³.

Conclusión

El proyecto CORECOLES ha demostrado el valor del trabajo en resiliencia colectiva, revelando la profunda interconexión entre las fortalezas individuales y grupales. Sin embargo, para obtener una comprensión integral del impacto de los talleres sobre resiliencia colectiva impartidos desde enero de 2023 en múltiples centros educativos en Europa y Latino América, se hace indispensable un análisis exhaustivo de sus efectos. Esta tarea, que bien podría ser asumida por los propios centros participantes, permitiría cuantificar y cualificar los resultados logrados.

Todas las definiciones de resiliencia convergen en la capacidad de recuperación de individuos o grupos tras haber experimentado golpes emocionales, físicos o perturbaciones significativas. Desde esta perspectiva, es crucial reconocer que un trabajo tan intenso en resiliencia no puede, ni debe, ignorar las causas profundas que originan los diferentes tipos de traumas. Por el contrario, este enfoque valida plenamente la necesidad de acciones políticas robustas que tiendan a atenuar, frenar y, en última instancia, erradicar las fuentes de la violencia estructural y doméstica. La resiliencia, aunque poderosa, no es un sustituto de la justicia social; es, más bien, una herramienta fundamental para que las personas y comunidades puedan afrontar sus realidades mientras se lucha por un futuro libre de violencias.

¹² La Resiliencia: Crecer desde la Adversidad" (2008), de Anna Forés y Jordi Grané

¹³ Participamos el día 10 de junio 2025 a la presentación del libro "Traumaterapia Sistémica", ed El Hilo, 2025 de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan que aporta un enfoque comprensivo para abordar el dolor visible e invisible de los procesos traumáticos, desde un modelo terapéutico basado en los buenos tratos, la resiliencia y la justicia social. La citación se encuentra en la página 341.

Queremos contarte que este artículo nació gracias al increíble trabajo del grupo Corecoles, un proyecto que recibió el apoyo del programa Erasmus+. Corecoles es la unión de cinco asociaciones con un objetivo común: fomentar la resiliencia colectiva. Ellas son Giolli de Italia, Animación y Educo de España, Elan Interculturel de Francia y Bring Hope de Suecia. Desde enero de 2023, hemos estado súper ocupados, llevando talleres a escuelas para niños y profesores, y creando materiales pedagógicos originales que puedes explorar y descargar. ¡Te invitamos a echar un vistazo en este enlace: <https://corecoles.elaninterculturel.com/es.html>!
