

# LA RESILIENCIA

Escuela de Familias

C.P. “San Juan de la Cadena”

Curso 2014-2015

M<sup>a</sup> Asunción Fernández Díaz

# Antecedentes

- Capacidad para resurgir de las dificultades
- Diferencias individuales
- Década 1980, interés:
  - Estudios sobre la felicidad
  - La psicología positiva
  - Educación basada en el diálogo
  - Medicina preventiva
  - Resiliencia, prevención de la salud
  - Programas sociales

# CONCEPTO DE RESILIENCIA I

- Emma Werner, psicóloga social
- Seguimiento de 698 niños y niñas (Hawai)
- 201 m. vulnerables (80% de evolución+)
- Del latín salire: saltar desde atrás, surgir, rebotar
- Un resorte moral, cualidad de una persona que no se deja abatir...
- Amplia difusión a partir de los 90
- Cualidades intrínsecas y extrínsecas

# CONCEPTO DE RESILIENCIA II

- Evolución favorable ante el estrés (Rutter)
- Reacciones aceptables (Goodyer)
- Tener éxito en la sociedad (Vanistendael)
- Capacidad basada en cualidades mentales, de conducta y adaptación (Kreiser)
- Efecto de reanimación (Cyrulnik)
- Crecer hacia algo nuevo, abrir puertas, superar el pasado (Vanistendael y Lecomte)
- Un hecho traumático y una evolución satisfactoria
- Elementos de riesgo y elementos de protección

# El mecanismo de la resiliencia

- Metáfora del jersey de Boris Cyrulnik:  
estabilidad, refugio, impulso vital, saber reparar  
y acondicionarlo a las condiciones atmosféricas
- Metáfora de la casita de Stefan Vanistendael :  
confianza, relaciones, competencias..para  
resistir las inclemencias
- Ambas aluden a la sinergia: acción de 2 o más  
causas cuyo efecto es superior a la suma de los  
efectos individuales

# Características

- La resiliencia nunca es total, es una capacidad en un proceso dinámico, evolutivo
- Es un cambio de mirada, no hay una receta infalible
- Existen limitaciones para construir la resiliencia

# Elementos constituyentes de la resiliencia

- **La Tutoría**
- **El Sentido de la Vida**
- **La Participación Social**
- **El Perdón. La reparación**
- **El sentimiento de Justicia**
- **El pensamiento Reflexivo, filosófico**
- **El Humor**
- **La Espiritualidad. La Religión**
- **La Cultura**
- **Las Habilidades**
- **La Autoestima**

# LA TUTORÍA

- Etimología de tutor (sacar de L.C.)
- Personas adultas de confianza
- Vínculo fuerte y constructivo
- Protección afectiva, respeto, educación y ejemplaridad
- Nunca beneficencia
- En la edad adulta, cuidar que no aporten dependencia, inmadurez...

# EL SENTIDO DE LA VIDA

- SÍMIL DE LA CATEDRAL Y CANTEROS
- SI SE UNE A UNA IDEOLOGÍA:
  - NO NEGAR LA REALIDAD
  - NO IMPIDA LA NORMALIZACIÓN DEL CONFLICTO
  - PROPONE COMPORTAMIENTOS NORMALIZADOS
  - NO NIEGUE LA RESPONSABILIDAD
  - NO CULPABILICE

# LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

- IMPORTANCIA DE LA FAMILIA
- “ “ TODO EL ESPACIO AFECTIVO
- TODA UNA TRIBU PARA EDUCAR NIÑO
- SOLIDARIDAD: “Los demás me cuidan. Yo cuido de los demás”
- NO CAER EN MENSAJES VICTIMISTAS

# EL PERDÓN. LA REPARACIÓN

- ESENCIA DE LA RESILIENCIA
- NECESIDAD PSICOLÓGICA
- STOP AL CICLO DEL ODIO
- INTELIGENCIA FRENTE A LA IGNOMINIA, HORROR, CRUELDAD
- REPARARSE PERDONANDO
- PERDONAR Y REPARAR ES ASUMIR VIEJOS DOLORES Y ELABORARLOS
- ROMPER EL CICLO DE LA ETERNA CONFRONTACIÓN

# EN BÚSQUEDA DE LA JUSTICIA (La ética)

- Relación entre ambas
- Da sentido a la vida, orienta, justifica
- La injusticia destruye a la persona (a quien la sufre y a quien la prodiga)
- Justicia y ética= Dignidad humana (resil.)
- Desterrar “la ley del más fuerte”
- Resiliencia, nunca a costa de los demás  
(Nelson Mandela, Hitler)

# EL PENSAMIENTO. LA REFLEXIÓN. LA FILOSOFÍA

- El Pensamiento contra la obsesión o pensamiento invasivo (incapac. pensar)
- Pensamiento en tres focos:
  - a) Percepción subjetiva del hecho traumát.
  - b) Hacia sí: reanimación y recomposición
  - c) Trascender para mejorar el mundo
- Filosofía: ¿por qué? ¿para qué?

# EL HUMOR

- Reanimación
- Contemplarse con ojos compasivos, celest
- Lado positivo de la vida=desdramatizar
- Supervivencia posible y deseable
- Reelaborar la realidad. Sacar fuerzas
- Ejemplo: Realidad inaceptable/Imposibilidad de cambiar/Conservar y sacar fuerzas/Para cambiar

# LA ESPIRITUALIDAD. LA CREENCIA RELIGIOSA

- Mirada íntima y trascendente del mundo
- Sentido de la vida, confianza en una justicia superior, la pertenencia a un grupo
- Esperanza en el futuro, en la idea de liberación, redención...
- Riesgos de una desviación o mala utilización de la ideología

# LA CULTURA

- Posibilidad de reestructuración (a través de la memoria colectiva)
- La memoria abre una puerta a la esperanza en el porvenir
- Significado y sentido al sufrimiento
- Ejemplos de hombres y mujeres valientes y héroes de la historia

# LAS HABILIDADES

- Posibilidad de supervivencia y desarrollo
- La simpatía y amabilidad, su efecto
- El ingenio y sus posibilidades
- La buena educación
- El respeto
- Las habilidades sociales básicas (ver las del año anterior)

# LA AUTOESTIMA

- O sentimiento de dignidad, consideración de respeto a sí mismo (m. importante)
- Autovaloración responsable
- No victimismo, no posición egoísta e irresponsable
- Cambio de mirada, con esperanza
- La genética es otro factor junto a otros...