

¿Es posible trabajar la resiliencia en los contextos más desfavorables?. Elige tu propia aventura. José Luis Rubio y Gema Puig

ADVERTENCIA

¡No leas todo el capítulo seguido, del principio al fin! En sus páginas hallarás muchas y variadas aventuras. A medida que lo vayas leyendo, te verás obligado a elegir. De tu decisión depende que la aventura constituya un éxito o un fracaso.

*Tú serás el responsable del resultado final. Te corresponde a ti tomar las decisiones. Una vez que hayas elegido, sigue las instrucciones para averiguar qué sucede a continuación. Recuerda que no puedes volverte atrás. Recapacita antes de decidirte por una opción. Tu elección puede conducirte al desastre o... ¡a un magnífico final!*¹

Con esta introducción tan estimulante comenzaban todos los libros de la colección "Elige tu propia aventura". Cada aventura podía tener entre 20 y 40 finales en función de su longitud. No se trataba de una lectura excelsa, pero resultaba cautivadora, puesto que nos convertía en protagonista del desenlace final. Este mismo protagonismo es el que trataremos de trasladar al lector si finalmente decide acompañarnos en este periplo.

Tradicionalmente, una de las características atribuidas a las personas resilientes es la capacidad para encontrar relación entre sus actos y su devenir. Este concepto de protagonismo es lo que la psicología ha dado en llamar **locus de control** interno.

Si quieres saber más sobre el locus de control interno pasa a la página siguiente. Si no, puedes pasar al capítulo siguiente del libro.

Comienza la aventura

Veamos de qué pasta está hecho nuestro lector:

“Tu pueblo está siendo arrasado una y otra vez por un dragón. El rey ha convocado a todos los ciudadanos que estén dispuestos a enfrentarse a este animal luciferino. Estás ahora frente a su cueva, junto a ti tus dos compañeros Georgina y Jeremías. Aunque dispuesto a entrar, no dejas de preguntarse ¿qué hago yo aquí?... Os adentráis en la oscuridad y os topáis con el dragón, que despierta furioso y arremete contra vosotros. Los tres valientes huís por piernas, pero en la carrera el dragón, que no es muy hábil sobre sus patitas, se golpea en la cabeza, tropieza y una enorme piedra cae sobre su espalda, inmovilizándolo. Por fin veis la luz al salir de la cueva y respiras aliviado al ver que la bestia ya no os sigue. Pero os detiene una voz ronca, que pide auxilio desde el interior de la gruta. Decidís volver a entrar con cautela. Después de un rato los tres salís eufóricos. A cambio de liberar al dragón de la pesada piedra que le inmovilizaba tenéis su palabra – palabra de dragón- de que ya no volverá a arrasar vuestro Reino.”

Jeremías se va de fiesta con sus amigos y les cuenta que el dragón era muy torpe corriendo, además de que estaba medio dormido. El colmo ha sido que al tropezar le cayera una piedra encima. Luego todo ha sido coser y cantar. No podía ser de otra manera. Georgina ha colgado una foto del dragón en facebook con el siguiente texto:

*“Un día genial. Aunque tenía mucho miedo antes de entrar, lo hicimos al alba, a oscuras, porque sabía que a esa hora el dragón seguramente estaría dormido. Al despertarse, corrí como nunca lo había hecho antes, saltando por encima de las rocas hasta que alcanzamos la luz. No fue fácil volver a entrar y hubo que negociar con el dragón pero al final conseguimos que nos diera su palabra”. **¿Con que relato estas más de acuerdo?. Si te convence más el de Georgina pasa a la página siguiente. Si te parece que Jeremías se acerca más a la realidad pasa a la página 4.***

En el relato de Georgina está presente lo que Rotter² definió como **locus de control interno**. Nuestra heroína atribuye a sus actos y cualidades el triunfo sobre el dragón:

- Se muestra comprometida con su comunidad - acude a la llamada del rey para salvar a su pueblo- .
- Supera el miedo y se comporta con valentía.
- Planifica cómo y cuándo se va a enfrentar al dragón. Tiene una estrategia en la que confía.
- Y por último conoce sus cualidades físicas, así como sus habilidades para negociar y saca partido de ellas.

Las personas como Georgina se consideran responsables de sus actos y por tanto de su destino, no les resulta difícil encontrar relación entre una cosa y la otra.

Esta capacidad explicativa puede resultar muy útil cuando vamos “en busca de sentido”, aspecto importante en los procesos resilientes. Imaginemos que las cosas no hubieran sucedido tal cual relatamos y que el dragón se hubiera merendado al pobre Jeremías. En este caso, rescribir a través de la narración puede ser mecanismo que nos devuelve la capacidad de elección y permite resignificar lo ocurrido.

Por último, señalar que aquellos que son como Georgina suelen ser capaces de romper con los convencionalismos. Tanto es así que fue la única mujer que se ofreció a combatir al dragón. Las normas y tradiciones se conforman y se imponen socialmente, por tanto tienen una autoría externa. Aquellos que confían en su capacidad de transformación no dudan en transgredirlas, sin importar el que dirán.

Para aquellos que hablan de una personalidad resistente³ el concepto de control – además del compromiso y reto- está emparentado con lo que venimos llamando locus interno. Este tipo de personalidad consistiría en una serie de actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciales desastres a oportunidades de crecimiento. **Y ahora, pasa a la página 5.**

Si estas en esta página es porque compartes la explicación de Jeremías y formas parte del grupo mayoritario, que tiende a explicar la realidad externalizando. Aproximadamente un 75% de la gente en nuestra cultura tienen una orientación de personalidad más externa que interna⁴

Si analizamos lo que Jeremías comenta a sus amigos podemos ver que atribuye el éxito a la suerte, a la causalidad y a factores externos como la torpeza del dragón en la carrera. Estamos hablando de un **locus de control externo**. Los fatalistas los deterministas y la gente que cree en la suerte están en el grupo de los “externos” más radicales.

Fue en las jornadas sobre Tutores de resiliencia⁵ donde escuchamos a Iñigo Martínez de Mandojana hablar de algunos “nativos” de la externalización:

- Los **Ufólogos**, que frente a todo reto o desafío contestan siempre con un Ufff.
- Los **Esquerosos**, que para defender su inmovilismo nunca les falta un “es que”....
- Por último los **Siperosos**, siempre están en posesión de la excusa perfecta “sí pero”

En nuestra opinión resultara complicado conseguir la propia realización personal o profesional si persistes en dejarte controlar por fuerzas externas o si persistes en pensar que eres controlado por fuerzas externas.

Si todavía tienes dudas sobre de qué pasta estas hecho, puedes recurrir a la escala bidimensional que el mismo Rotter⁶ elaboró para calibrar el grado de internalidad – externalidad. Con esta podrás evaluar las causas del éxito y el fracaso en tres categorías: los logros personales, las relaciones interpersonales y el mundo socio-político. Un ítem ejemplar de esta última categoría sería el siguiente:

- a) La mayoría de nosotros estamos sometidos a fuerzas políticas a nivel mundial que no podemos ni entender ni controlar
- b) Tomando una parte activa en los asuntos políticos y sociales las personas pueden influir en eventos a escala mundial. **Sigue leyendo...**

La primera decisión

Ahora que el lector ya sabe lo que lleva aparejado el protagonismo, tiene que enfrentarse a su primera decisión. Como actor principal, la primera tarea a la que habrás de enfrentarte es la de resolver el interrogante que en su momento se nos planteó como título del taller que impartimos en el II Congreso Europeo de Resiliencia:

¿Es posible trabajar la resiliencia en los contextos más desfavorables?

Cualquiera que conozca el trabajo que llevamos a cabo desde ADDIMA – asociación para el desarrollo y la promoción de la resiliencia- puede intuir que se trata de una pregunta completamente retórica.

Quizás el lector, antes de contestar, necesite algunas pistas para saber de qué escenario estamos hablando, quizás debería saber cuáles son los desafíos o contextos desfavorables a los que se enfrentará. Para ello proponemos un sencillo ejercicio al que sólo tendrá que dedicar unos minutos:

Lea atentamente esta lista y ordene según su criterio, de mayor a menor gravedad los siguientes situaciones :

1. Drogadicción y /o alcoholismo
2. Despido del trabajo
3. Encarcelación
4. Muerte del cónyuge
5. Enfermedad crónica

6. Muerte de un familiar cercano
7. Conflicto armado
8. Agresión sexual
9. Violencia intrafamiliar
10. Víctima del terrorismo

Una vez ordenados si consideras que no te será difícil encontrar personas que compartan tu clasificación pasa a la página 6.

Si por el contrario piensas que será complicado pasa a la pagina 7.

Presenta el mismo listado a un grupo de personas y podrás verificar por ti mismo la dificultad de encontrar dos ordenamientos iguales. Nosotros lo hemos comprobado en grandes y pequeños auditorios y siempre nos encontramos con esta heterogeneidad. Clasificar como más o menos adverso un escenario es una cuestión subjetiva .

Al hablar de **subjetividad** deberíamos tener claro que cada cual percibe el mundo en función de sus aprendizajes y experiencias. Si al volver la esquina nos encontráramos con un dragón, seguramente te gustaría tener a Georgina a tu lado, lo más probable es que en materia de bichos que escupen fuego, tenga algo más de experiencia que nosotros.

La palabra clave que nos conecta con la subjetividad es evaluación. Si ahora nos posicionamos frente al listado de acontecimientos como profesionales, lo más probable es que el haber trabajado en alguno de esos ámbitos (toxicomanías, privación de libertad, etc) influya en nuestro ordenamiento. Es posible que nos sintamos con más recursos para apoyar a quien está en uno de esos trances. Seguramente nuestro conocimiento profundo del “contexto desfavorecido” nos genere una visión menos estereotipada y más posibilista.

Dos preguntas que se responden casi de manera automática son la clave de este proceso evaluativo:

- ¿Qué conocimientos tengo acerca de cada uno de esos contextos desfavorecidos?
- ¿Qué podría hacer como profesional en cada una de esas situaciones?

Puedes pasar a la página 9 para continuar con tu aventura.

Hasta aquí hemos venido utilizando el constructo “contexto desfavorecido”. pero si volvemos a repasar el listado podemos ver como se combinan -números pares- acontecimientos puntuales: despido, muerte, agresión sexual, etc; con situaciones que se alargan en el tiempo- números impares- : Drogadicción, encarcelamiento, enfermedad crónica, etc.

A priori, podríamos pensar que estos últimos caen mejor bajo el título de “contextos desfavorecidos” y que encajan peor en eso que se ha dado en llamar acontecimientos traumáticos. Tanto es así, que la psicopatología está dispuesta a introducir una nueva categoría diagnóstica, que bajo el nombre de Trastorno de estrés posttraumático COMPLEJO, recoja la sintomatología, significativamente distinta, de quien sufre una exposición prologada y continua a estímulos estresantes, de los que resulta complicado escapar (conflicto armado, violencia intrafamiliar, etc).

Podríamos considerar que algunas de estas características propias del TEPT complejo⁷ suponen mecanismos adaptativos que estructuran el significado del mundo y de las relaciones en un proceso de aprendizaje patológico. De esta manera, los síntomas disociativos proporcionan una respuesta protectora natural a la arrolladora experiencia traumática, que surgen como una respuesta automática al estrés. En este sentido, aparecen como reacciones disociativas primarias el olvido, la fragmentación y el embotamiento emocional⁸, precediendo o acompañando a la despersonalización, desrealización y amnesia.

Aun existiendo diferencias significativas entre acontecimientos y contextos, dice Echeburua⁹ que a veces hay factores perpetuadores, a modo de estrategias de afrontamiento defectuosas, que pueden agravar la duración o intensidad del trauma. En concreto permanecer anclado en el pasado, no compartir las emociones con nadie, formularse preguntas sin respuesta o buscar explicaciones imposibles de obtener,

identificar culpables a toda costa, estar pendiente de reclamaciones judiciales sin fin, echar mano de las drogas, etcétera, no hacen si no complicar el problema .

A lo largo de los últimos ocho años hemos tenido la fortuna de conocer a profesionales favoreciendo la resiliencia frente acontecimientos y contextos de esos que uno, a priori bien, podría clasificar como los más desfavorecidos:

- Toxicomanías y adicciones (drogodependencias, ludopatía)
- Desempleo de larga duración
- Privación de libertad (jóvenes y adultos),
- Situaciones de duelo (adultos mayores, pérdidas en la infancia)
- Enfermedades crónicas (Cáncer, daño cerebral, anticoagulados, amputaciones, salud mental)
- Conflictos armados (desplazados, víctimas de tortura, refugiados).
- Violencia de género (programas integrales para la atención a la mujer)
- Infancia (Situaciones de maltrato, desprotección, niños de la calle, enfermedades congénitas).

Desde el modelo ADDES¹⁰ propuesto por Addima, se propone la posibilidad de trabajar la resiliencia según el momento en el que el usuario se encuentre frente a la adversidad. (antes, durante o después de la adversidad). Partiendo de este modelo, entendemos que, en la lista que hemos presentado, los profesionales y entidades trabajaban en el DURANTE (momento de crisis) y el DESPUES (momento de la reconstrucción), pero no quisiéramos cerrar este apartado sin mencionar a todas aquellas entidades y profesionales que trabajan la resiliencia desde la promoción, en el ámbito de la educación (formal y no formal), con adultos mayores, minorías y colectivos desfavorecidos, intervención social, etcétera. **Y ahora, para continuar tu aventura, pasa a la página siguiente.**

Preparando la mochila

Ahora que conocemos el terreno en el que se presentará nuestro desafío, como buenos exploradores deberemos llenar la mochila con nuestras mejores fortalezas y atributos si queremos trabajar la resiliencia.

Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad.

W. Churchill

Siguiendo con la metáfora de la mochila podríamos hablar de los materiales con los que se confecciona, a nuestro juicio, básicamente dos:

Optimismo y confianza en las capacidades ajenas: Están atentos a cualquier capacidad, talento o fortaleza emergente y a partir de estos mimbres son capaces de generar y transmitir expectativas positivas.

Sin estas dos creencias – optimismo y confianza en el otro- difícilmente uno podrá sentirse cómodo trabajando bajo este enfoque. Pero, además de estos “imprescindibles” ¿con qué cargaban sus mochilas aquellos aventureros que nos hemos ido encontrando en el camino de la resiliencia?

Os presentamos una muestra del repertorio de capacidades y actitudes, que de manera intuitiva, hemos detectado en nuestros compañeros de viaje:

- 1. Compromiso personal:** entendida como la capacidad de generar vínculos afectivos fiables y estables. Profesionales de la ayuda bien nutrido de afecto y por tanto en situación de devolver parte del amor recibido. Muestran afecto y están en disposición de recibirlo
- 2. Compromiso social:** a menudo se manifiesta como una voz crítica frente a la injusticia. A la denuncia le siguen acciones transformadoras con las que se trata de restablecer el equilibrio.

3. **Constancia:** Cuando atravesamos una situación que nos desestabiliza necesitamos aferrarnos a situaciones y personas estables, que generen confianza. Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis (implícito en nuestro rol profesional)
4. **Coherencia:** congruencia entre las creencias y teorías que ordenan su pensamiento y sus actuaciones profesionales.
5. **Inquietud por descubrir** y seguir aprendiendo, disposición para asimilar nuevas experiencias y tejer conocimiento.
6. **Creatividad:** emparentado con la anterior “herramienta” está la creatividad. Siendo capaces de ordenar el flujo de pensamientos y aprendizajes para terminar generando orden en medio de un caos de ideas y experiencias aparentemente inconexas.
7. **Locus de control interno:** vuelve a la página 3
8. **Sentido del humor:** referido a la disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, elaborar de un modo lúdico y encontrar lo cómico en la propia tragedia.

Puesto que el espacio en la mochila es limitado, tendrás que elegir qué vas a cargar y en qué cantidad. Tu mochila tiene una capacidad de 25 litros y la cantidad que puedes cargar de cada uno de estos recursos (compromiso personal, social, constancia, coherencia, etc) puede oscilar entre 0 a 5 litros. Una vez que tengas los elementos y las cantidades podrás elaborar tu “pócima mágica”. Recuerda que no puedes superar los 25 litros.

Si ya tienes tu fórmula magistral, pasa a la página siguiente. Si has incluido un nuevo ingrediente envíanos un correo addima@gmail.com y háznoslo saber. Prometemos no mantenerlo en secreto.

A menudo transitar por los caminos de la adversidad no será una tarea grata ni sencilla, pero estamos convencidos de que, gracias a tu fórmula personal, será más llevadero.

Como muchos de los héroes épicos, el lector emprenderá un viaje iniciático que probablemente le revele facetas de la realidad y de su propia persona completamente desconocidas hasta ahora.

En muchas ocasiones, esta epopeya arrancará con uno de esos *momentos poéticos* de los que hablaba Marcelo Pakman¹¹, un acontecimiento singular y generativo que nos permita deshacernos de herencias y conocimientos pasados y que nos disponga para una interpretación de la realidad más esperanzadora.

¿Qué hay de tu momento poético? O Como diría Morfeo a Neo

- *“¿Por qué estás aquí?. Te explicaré por qué estás aquí. Estás aquí porque sabes algo. Aunque lo sabes no lo puedes explicar. Pero lo percibes. Ha sido así durante toda tu vida. Algo no funciona en el mundo. No sabes lo que es, pero ahí está, como un astilla clavada en tu mente, y te está enloqueciendo. Esa sensación te ha traído hasta mí. ¿Sabes de lo que te estoy hablando?”*

Neo termina respondiendo Matrix. El lector tal vez responda "resiliencia" o la posibilidad de reconstruirse frente a la adversidad y la posibilidad de influir positivamente sobre ese proceso.

Pero insistiendo... ¿qué te ha traído hasta aquí?, ¿qué fue lo que disparó tu curiosidad?

¿Has pensado cuál es tu acontecimiento singular y generativo?

A Sky Walker se le aparece Obi wan kenobi (Starwars) a Neo le habla Morfeo (Matrix) y en la Odisea Ulises es condenado por Poseidón. Y en tu caso, ¿qué o quién te hizo ampliar tu perspectiva?. **Una vez tengas tu respuesta, pasa a la página siguiente...**

Descubre a tu equipo

Puedes ser un héroe solitario, pero tu fuerza se suma, incluso se multiplica, cuando juegas en equipo. En el camino común encontraras apoyo e ilusiones compartidas, aunque es posible que algunos de tus compañeros o compañeras no quieran alinearse bajo una determinada bandera o enfoque. En esos casos será conveniente que evites colocarte bajo la bandera de la resiliencia, sobre todo si eso genera resistencias.

Pero seguro que podéis compartir, en vuestro trabajo diario, muchos de los ingredientes con los que has elaborado tu pócima (sentido del humor, creatividad, compromiso, coherencia, etc). Aprovecha esos recursos que poseen tus compañeros y ponlos al servicio de un objetivo común: el bienestar de las personas con las que trabajáis. Si tienes la posibilidad, puedes intentar descubrir cuáles son esas fortalezas y habilidades que poseen tus compañeros/as. Seguramente, mirarlos desde este nuevo prisma te otorgará gratas sorpresas. Al fin y al cabo, es cuestión de entrenamiento.

Todos sois necesarios, todos aportáis algún matiz a la aventura. Tanto si sois guerreros, magos, hechiceros, gigantes o dragones, estáis escribiendo la historia.

Por tanto, desde la creencia fundamental en las potencialidades del otro, podrás aprender a descubrir en tus compañeros de aventura aspectos que hasta ahora quedaban ensombrecidos por las armaduras, los embrujos o las armas. Para ello, será necesario generar momentos en los que podáis compartir vuestros puntos de vista sobre vuestra gesta, sobre los riesgos y los logros. Un espacio en el que intercambiar los trucos, las batallas y la las "batallitas", reforzando vuestro sentimiento aventurero y a la vez constatando que no estáis solos en la caza de dragones. Y que, cuando vuestras fuerzas flaqueen, podéis tener al lado a alguien que os levante, que os defienda y, si hace falta, os recuerde por aquello por lo que os lanzasteis a la aventura. **Sigue leyendo...**

Recuerda, intrépido aventurero, que pese a tu valentía y tus habilidades no eres invulnerable. En este viaje padecerás tus debilidades y sentirás como tuyas muchas de las dificultades ajenas. Para conservar toda tu energía deberás protegerte frente al desánimo por ello te recomendamos¹² :

- **Tener conciencia de vuestro estado anímico** : del mismo modo que sabemos interpretar las señales que nuestro cuerpo nos envía cuando tenemos hambre o sueño, debiéramos ser capaces de registrar nuestro estado psíquico o nuestro cansancio emocional y tomarnos un descanso, reducir el paso o cualquier otra medida que nos alivie de caer extenuados.
- **Vaciamiento:** Como profesionales de la ayuda, vivimos de manera indirecta expuestos a multitud de historias trágicas, desesperadas. Los clientes, pacientes y/o usuarios sienten la necesidad de expresar su dolor, se sienten cómodos y aliviados cuando se vacían emocionalmente. Pero todo ese material no es inocuo y aunque no tiene la misma toxicidad de quien lo vive en primera persona, unas historias pueden resonarnos más que otras, y el acúmulo puede resultarnos muy dañino. Es por ello que, disponer de personal y momentos adecuados, donde el profesional pueda digerir este dolor vicario, es un importante factor de protección frente al desgaste.
- **Descansar del rol de héroe/aventurero:** dijo Neruda “*sucede que me canso de ser hombre*”. El héroe de nuestra historia necesita abandonar este rol todos los días y abstraerse con hobbies que le permitan evadirse de su condición de héroe (deporte, cine, lectura, manualidades, etc). Familia, amigos y personas cercanas también deberíamos mantenerlos al margen de relatos mórbidos. Si para nosotros que estamos familiarizados con el dolor, puede resultar complicado manejarlos emocionalmente frente algunos relatos, para ellos más. El vaciado debe llevarse a cabo entre iguales (profesionales del gremio)
- **Mantenerse en constante formación:** uno de los síntomas más común del desgaste profesional es el sentimiento de ineficacia. Reciclarse y estar al día de nuevas estrategias y herramientas profesionales frente a las demandas que nos llegan puede prevenir este sentimiento de incompetencia.

Y sobre todo...¡¡ no olviden *mineralizarse y supervitaminarse!!*. **Ahora, puedes pasar de página...**

La recompensa

El hecho de habernos enfrentado contra el dragón una vez (o incluso más) no nos hace invulnerables en todas las facetas de la vida, pero parece que nos hace sentirnos más preparados para enfrentar nuevos desafíos, para iniciar nuevas aventuras. Además, como hemos ido comprobando a lo largo de nuestra experiencia, ante situaciones adversas o contextos de gran adversidad, hay **otra respuesta posible**, más allá de la enfermedad. Porque el ser humano, tenga el personaje que tenga en la aventura, tiene la posibilidad de transformar el dolor, de reescribir su historia y encontrarle un sentido, de buscar la esperanza incluso en las situaciones más terribles.

Esto es precisamente lo que defiende la resiliencia, que contempla a la persona como **agente dinámico**, en continua interacción con el mundo, trascendiendo las etiquetas que lo catalogan como problema, para localizar y enfatizar sobre los recursos y fortalezas personales y ambientales que le permitan transformar su realidad por sí mismo, constituyéndose de esta forma en un marco de referencia que organiza nuestro conocimiento y nuestras creencias desde **un abordaje positivo**, que complementa (en ningún caso sustituye) al de vulnerabilidad y déficit.

Pensemos, pues, en la resiliencia como un **proceso** que surge en el momento en el que cada persona se enfrenta a una adversidad, frente a la cual, poniendo en marcha sus habilidades personales y apoyándose en los recursos y personas que le rodean, puede superar la situación, alcanzando un desarrollo y crecimiento constatables.

Después de haber acompañado a numerosos aventureros y aventureras en su lucha contra dragones, minotauros, y demás criaturas del averno, y habiendo escuchado muchas gestas de otros guerreros y guerreras, no sólo podemos asegurar que es posible trabajar la resiliencia en los contextos más desfavorables, sino que podemos defender que es nuestra responsabilidad hacerlo. Y desde luego, siempre que se pueda, acompañados.

Y hasta aquí esta pequeña aventura. Si quieres contarnos tu final o te apetece continuar la aventura, no dudes en contactar con nosotros en addima@gmail.com y recuerda que ERES TÚ QUIEN ELIGE TU PROPIA AVENTURA.

FIN

-
- ¹ Editorial Timun mas, colección Elige tu propia aventura
- ² Rotter J. B. (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs*, 80 (Whole N° 609).
- ³ Maddi, 2002 y khoshaba, 2005 citado en Puig G, Rubio JL. *Manual de Resiliencia aplicada*. Prólogo de Stefan Vanistendael. Barcelona, España: Ed. Gedisa; 2011
- ⁴ Dyer, W. W. (1978). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Grijalbo
- ⁵ II Jornada de Resiliencia Aplicada: Tutores de resiliencia "Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo" Zaragoza. 26 de abril de 2013
- ⁶ Rotter (idem)
- ⁷ Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: el trauma complejo. concepción lópez-soler. *revista de psicopatología y psicología clínica* vol. 13, n.º 3, pp. 159-174, 2008 issn 1136-5420/08.
- ⁸ Kisiel, C.L., y Lyons, J.S. (2001). Dissociation as a mediator of psychopathology among Sexually abused children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1034-1039.
- ⁹ Echeburua (2004). *Nuevos enfoques terapéuticos del trastorno de estrés postraumático en víctimas de terrorismo*. Clínica y salud, vol 15, nº3. Pp 273-292
- ¹⁰ Puig, G. y Rubio, J.L. "Al filo de lo posible", en Forés, A. y Grané, J. (2012) . La resiliencia en entornos socioeducativos. Ed Narcea
- ¹¹ Entrevista a Marcelo Pakman, realizada por Alicia Moreno en la Universidad P. Comillas de Madrid, en febrero de 2006, después de que impartiese un taller organizado por el Master en Terapia Familiar y de Pareja. revista [Perspectivas Sistémicas On Line](#) Poética y Micropolítica del cambio: Diseñando conversaciones terapéuticas"
- ¹² Arón, A.M. y Llanos, M.T. (2004). Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, año 20nº1-2, p 5-15

La esencia de la grandeza radica en la capacidad de optar por la propia realización personal en circunstancias en que otras personas optan por la locura (Wayne Dyer).