

## 1. LA NECESIDAD DE UN CAMBIO DE MIRADA

*“Lo que no te mata te hará más fuerte”*

Nietzsche

La lucha por la supervivencia es algo que reside en la propia esencia del ser humano. Basta con revisar la Historia de la Humanidad para constatar que *“los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación. Así lo han mostrado tantos hombres y mujeres que, con el único recurso de la tenacidad y el valor, lucharon y vencieron en las sangrientas tiranías de nuestro continente.”* (Sábado, 2003).

Y es que, si hay algo que nos define como especie, es la adaptación, responsable en buena parte de que hayamos llegado hasta donde lo hemos hecho. Y dado que durante la evolución sólo sobrevivieron los más fuertes, podemos lanzar la hipótesis de que quizá exista una cierta carga genética en nuestra especie relacionada con la fortaleza frente a la adversidad.

Con esto no pretendemos decir que la resiliencia sea un sinónimo de la selección natural o de la adaptación. De ser así, estaríamos llamando de una manera diferente a algo que ya estaba definido. En realidad, de lo que se trata, es de ponerle nombre a aquello que sucede desde siempre, pero que, hasta estos últimos años, no había sido contemplado como parte de la realidad.

Ahora bien, para que este fenómeno humano pase a formar parte de lo posible, como mínimo hay que tener la **disposición** para mirar más allá de lo que solemos ver. El peligro, a nuestro entender, es que nos eclipsen los casos que son conocidos universalmente por lo extraordinario de sus actos. Atrapados por la épica con la que son relatadas sus historias, podemos despistar por el camino a los “héroes anónimos”. De hecho, la superación de la adversidad **forma parte de la vida cotidiana** de todos nosotros, y es muy probable que podamos rescatar ejemplos de resiliencia en personas cercanas, sin necesidad de acudir a la literatura.

Por otra parte, si la resiliencia es una realidad humana, podemos considerarla como un constructo sobre el que todas las personas tenemos ciertos conocimientos previos. De hecho, como hemos comprobado en nuestros talleres, todos los participantes son capaces de identificar, desde su propia vivencia, ciertos aspectos, personales o ambientales, que coinciden (con matices) con aquellos que han sido definidos por los distintos autores como factores implicados en los procesos de resiliencia.

Una vez comprendido lo que añade la Resiliencia a nuestra práctica profesional, la duda es si “todo vale”; es decir, nos parece necesario definir los requisitos que debería cumplir un proyecto para ser realmente coherente con el paradigma de la Resiliencia. Porque no se trata de “hacer lo mismo pero llamándole de otra manera”, sino de incorporar en nuestros proyectos claves para que promociónen la Resiliencia.

Así, por lo que estamos viendo estos últimos años, no faltan los incautos que, para estar al día, modifican el título de sus proyectos o de sus conferencias incluyendo el término “resiliencia”. Y más aún tratándose de una palabra que llama tanto la atención entre los profesionales, que solemos dar credibilidad a los términos complejos. Esto es algo que desde Addima nos preocupaba, ya que, como hemos ido comprobando a lo largo de estos años, si se consigue incorporar ese **cambio de mirada** que propone la Resiliencia, la práctica y la vida se enriquecen.

Ahora bien, un hecho constatado es que, a pesar de que la mayoría de los participantes de nuestros talleres están de acuerdo en la importancia de seguir una serie de pautas en la intervención, como *mostrar afecto y cercanía, favorecer la participación y la toma del control por parte del “usuario”, descubrir los factores de protección internos y ambientales, o favorecer el sentido del humor*, se observa, de manera generalizada, que después no se aplica ese “modelo ideal” en su práctica cotidiana. Es decir, los inconvenientes parecen ser tantos que no nos resulta sencillo ser congruentes con nuestros planteamientos ideológicos iniciales.

Parece lógico preguntarse pues: *¿a qué se debe esta disonancia entre lo que pensamos y lo que hacemos?*. Barajamos principalmente tres hipótesis:

- Los **entornos de trabajo no favorecen** la aplicación de las estrategias que conforman el modelo
- La **carencia de capacitación y entrenamiento** para poner en juego esas estrategias.
- La **resistencia al cambio**. Al fin y al cabo, incorporar nuevas estrategias o metodologías, supone adentrarse en un terreno desconocido e incierto. Por eso no es de extrañar que para muchos profesionales terminen imponiéndose las inercias de los modelos conocidos y ensayados.

## 2. ACTITUD NECESARIA PARA EL CAMBIO

*“Con sólo subir a un taburete el paisaje cambia y se puede ver el mar...Por el simple cambio de actitud del observador, el ser observado cambia de forma”.*

**Cyrulnik, 2009**

Otra reflexión que nos surge es por qué tenemos tanta necesidad de buscar aplicaciones, cuando en realidad lo que nos cuesta es cambiar las creencias. Que el hombre (y la mujer) es un ser racional, es un manido argumento que ha pasado de formar parte del mundo de las ideas a constituirse en una auténtica creencia. Y es que como tales nos “pensamos” en la necesidad de encontrar una explicación racional a todo cuanto nos sucede, convencidos de que hacerlo nos permitirá controlar lo que ocurre en el mundo que nos rodea.

Entendiendo la necesidad de avanzar en la elaboración de metodologías y modelos para la aplicación de este enfoque, consideramos que un primer paso necesario es **revisar nuestras creencias**, envueltos como estamos en la “cultura del miedo y la

victimización”, donde priman las lecturas negativas, olvidándonos de que en medio de la adversidad siempre hay supervivientes.

Y es que quizá deberíamos preguntarnos cómo se construye nuestra realidad, qué es lo que día a día nos va calando, qué proceso se ha seguido para que todo se lea desde lo negativo.

Por eso creemos que es necesario **otro punto de vista**, esa otra mirada que nos permita pensar que puede haber un cambio positivo a futuro, que es posible hablar de sesgos positivos. Y es que ya somos muchos los que nos rebelamos, los que queremos ver la realidad de otra forma distinta a lo que casi es dogma.

¿Por qué no se puede pensar que va a haber un cambio positivo a futuro?. ¿Por qué no hablar también de sesgos positivos, además de los negativos?.

Ahora bien, **¿es necesario querer cambiar para poder hacerlo?**

Si partimos de una concepción constructivista de la adquisición de conocimientos, el cambio conceptual puede constituirse como un auténtico proceso de aprendizaje significativo que permite dar un nuevo significado a los contenidos previos que almacenamos en nuestra memoria y establecer puentes con las nuevas informaciones que, continuamente, nos llegan a través de los sentidos.

Nuestra interpretación del mundo está condicionada por nuestra experiencia y por el medio en el que vivimos. A partir de estos dos enormes filtros construimos un modelo, con el que interpretamos la realidad. Según Bandler y Grinder (1980) la diferencia entre aquellas personas que encaran la vida con éxito y aquellas que “juegan a perder” reside en que las primeras tienen modelos muchos más ricos que los segundos. Estos modelos más complejos, amplían el rango de alternativas:

*“La conducta de los seres humanos cobra sentido cuando es contemplada en el contexto de las alternativas generadas por su modelo. El problema no está en que el individuo elija mal o equivocadamente, sino en que no tiene suficientes alternativas, no tienen una imagen del mundo rica y compleja”.*

Lo paradójico es que, los procesos que nos permiten sobrevivir, crecer, cambiar y disfrutar, son los mismos que nos permiten mantener un modelo empobrecido del mundo.

Por eso, habrá quien encuentre en la resiliencia la pieza necesaria que faltaba en su modelo y por tanto no requiera apenas de esfuerzo para encajarla. Más bien habrá de producirle alivio.

Habrà quien necesite de argumentos, estudios y otras evidencias para ajustar en su modelo una nueva predicción, la de que toda situación de riesgo no conduce ineludiblemente a un desenlace fatal. Este movimiento *contractitudinal* requerirá de una importante inversión de energía.

Por último estarán aquellos que se resistan a introducir una nueva visión en su interpretación de la realidad, considerando la resiliencia como una anomalía por resolver. Para evitar estas “molestas” anomalías, se suelen usar mecanismos como la

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

eliminación o la distorsión. En estos casos, la inversión de energía motivacional habrá de ser enorme para que se produzca un cambio en la óptica del individuo.

No obstante, si lo pensamos, lo que nos plantea la resiliencia no es algo tan revolucionario. Vanistendael (2004) nos da una buena lección de ello. Según este autor, *“de alguna manera reencontramos el buen sentido psicológico e incluso el buen sentido a secas. Pero si queremos verdaderamente tenerlo en cuenta en nuestra vida, nuestro trabajo, seremos impulsados a dirigir otra mirada sobre la realidad. Buscaremos con paciencia, inteligencia y pasión los elementos positivos que nos permitirán construir una vida, más allá de la reparación de los daños. Seremos inducidos a buscar estos elementos fuera de nuestros marcos profesionales estrictos.*

Además, esa búsqueda nos predispone a estar en una clave positiva. Y, como demuestran numerosas investigaciones (Nasby, y Yando, 1982 ; Teasdale. y Fogarty, 1979) tener emociones positivas te ayuda a recordar otros acontecimientos gratificantes, lo cual consolida el estado emocional en el que estás. De ahí la importancia de generar espacios donde recordar vivencias gratificantes, más allá de la constatación del sufrimiento y la vulnerabilidad.

Y es que saber que has sido capaz y competente te hace disponerte mejor frente a cualquier otra actividad. Esto, si bien no garantiza un éxito en el afrontamiento, te da cierta seguridad, te hace sentirte capaz. Así, si damos por hecho que la adversidad es parte de la vida, tener conciencia de cómo hemos tenido adaptaciones positivas nos ayuda a conocer ese gran catálogo de soluciones que te han servido, y que constatan tu capacidad para salir fortalecido.

En definitiva, la RESILIENCIA nos invita a PENSAR EN POSITIVO, pensar en qué es lo que tienen aquellos que pudieron salir adelante, en su contexto, de manera exitosa; nos sugiere aprovechar las fortalezas y utilizarlas positivamente, siempre en clave de “construcción”.

### **3. PASOS PARA EL CAMBIO DE MIRADA**

*Si quieres ir rápido, ve solo;*

*si quieres llegar lejos, ve acompañado”.*

**Proverbio chino**

Habitualmente, las demandas formativas que nos llegan a ADDIMA suelen especificar la necesidad de que les expliquemos “cómo se aplica” la resiliencia. Pero la experiencia nos dice que, sin el “cambio de mirada”, los cambios tienden a no ser permanentes, y la resiliencia queda reducida a un conjunto de técnicas, que supuestamente, nos hacen fuertes frente a la adversidad, pero que no nos llevan a ninguna parte.

Por eso, partiendo de la propia experiencia, de la observación y del intercambio con otros profesionales que han implementado actuaciones o programas desde este

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

enfoque, hemos definido una serie de **pasos**, que consideramos necesarios para que la resiliencia se incorpore de una manera consistente a la tarea profesional.

Y es que este cambio de mirada sobre la realidad requiere de pequeños pasos, que consoliden la incorporación de la misma en nuestro día a día. Es aplicar lo que Gomes Da Costa llama “la pedagogía de las pequeñas nada” (citado en Munist y cols., 2007) ya que una mirada, recordar su nombre, una palabra de aliento contribuye a construir, poco a poco, un vínculo que nos permita mirar al otro desde sus códigos y simbologías.

Así, los primeros pasos tienen que ver con un **cambio de mirada personal**, que comienza con una inquietud personal, y la constatación de escenarios que escapan a las predicciones lineales y a los pronósticos fatalistas, lo cual pone en jaque nuestras creencias y provoca una crisis en nuestro paradigma. En la búsqueda de explicaciones a esas “anomalías”, hay quien se encuentra con el término de “resiliencia”. La primera reacción suele ser de extrañeza por lo enrevesado de la palabra, la segunda de curiosidad por la connotación de esperanza que lleva implícita. Así, se va descubriendo que, en realidad, **la resiliencia es algo más que un concepto**. Y, una vez que se consigue pronunciar adecuadamente el término, uno se percata de que organiza, estructura y pone nombre a nuestras intuiciones y experiencias. Resulta reconfortante que un nombre de sentido a nuestras intuiciones.

Algunas personas se quedan aquí. Pero hay quienes deciden **documentarse y buscar información especializada** sobre el tema. En la sociedad de la información la posibilidad de ampliar nuestro conocimiento está a solo un *click* de distancia. Por ejemplo, diariamente los *internautas* visitan más de mil páginas de nuestra web [www.addima.org](http://www.addima.org), la mayoría en busca de conocimiento. Además, las publicaciones con referencias al concepto de resiliencia, así como el número de entradas en Internet sigue creciendo, lo cual nos hace pensar que cada día somos más los interesados. En este sentido la búsqueda puede continuar en función de la curiosidad de cada uno: recopilar bibliografía, acudir a un curso, un congreso, etc.

Ahora bien, lo que venimos comprobando quienes hemos ido avanzando en el conocimiento de la resiliencia, es que resulta difícil abstraerse emocionalmente del concepto, puesto que describe una respuesta vital frente a acontecimientos dolorosos, que a menudo han dejado en nosotros una huella profunda. Inevitablemente, pues, se comienzan a revisar las cuestiones desde un plano personal, puesto que es la mejor forma de comprender esta realidad humana que conecta con nuestras experiencias vividas. Es así como uno, apenas sin darse cuenta, va **tomando conciencia de su propio proceso** de resiliencia. Y, poco a poco, interioriza la necesidad de un cambio de mirada. Este es un paso que requiere tiempo y entrenamiento, porque son muchos los “vicios” que hay que romper, y uno se sorprende día a día repitiendo miradas sobre el otro que buscan el “ver para creer”, alejándose de esta nueva mirada que “cree para ver”.

A partir de aquí, comienza lo que podemos llamar el “momento del contagio”, que comienza con la **incorporación de esta nueva mirada a la práctica profesional**.

Este es en realidad el comienzo de la aplicación, porque significa intervenir de otra manera, establecer objetivos de forma distinta, relacionarse con las personas que se

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

acercan a nuestros recursos desde otro punto. Digamos que es la aplicación “de puertas para dentro”, nuestra “baldosa”, aquello que es exclusivamente nuestro, independientemente de cómo sea nuestro trabajo o institución.

En este sentido, consideramos imprescindible llevar a cabo una **revisión de lo que ya se hace en coherencia con este nuevo paradigma**, dado que rescatar lo que funciona es clave, y posiblemente existan muchos elementos que están en coherencia. A partir de ellos, es posible seguir construyendo. Porque de ningún modo se trata de invalidar lo que ya se hace, que en sí sería una contradicción con lo que plantea este enfoque.

Entendemos que este es un paso trascendental y exige el compromiso de todo el equipo. Así, por lo que hemos ido viendo en los equipos que se han acercado a este enfoque, deberían cumplirse una serie de premisas básicas antes de adentrarse en el campo de las aplicaciones en resiliencia. A saber:

- A. La **construcción conjunta y participada** de todos los miembros del equipo, con la firme creencia de que cada persona tiene cosas importantes que aportar. Puestos que todos los miembros del equipo tienen valores y capacidades, será necesario rastrearlas y ponerlas a disposición de la implementación. Entendiendo que la manera más eficiente de introducir un cambio, pasa por el compromiso de todo el equipo.

Además, participar activamente de un proceso de cambio es una manera de aumentar el control ejecutivo. De esta manera se reduce la resistencia al cambio, al disminuir la incertidumbre. (Budner, 1962).

- B. El propio equipo, siguiendo un criterio sociométrico, decidirá cuál es el **punto de arranque para comenzar la implementación**. No hay un orden establecido. Además, ningún miembro del equipo puede verse arrollado por el proceso.

Para que el modelo sea estable en el tiempo debe mantener un equilibrio dinámico y estar dispuesto a asumir nuevos desafíos. Imaginemos que un nuevo trabajador se incorpora al programa, sin conocer el modelo. *¿Cuál será el punto de arranque para él?. ¿Hay establecido algún protocolo para que pueda absorber las bases del modelo de trabajo?*

Si simplemente se limita a seguir rutinas y a utilizar la tecnología diseñada por el resto del equipo, estaremos hablando del “ modelo del turista” o de “cambio planificado” asociado a un tipo de aprendizaje puramente adaptativo. Nuestra propuesta va encaminada a que todo el equipo alcance el nivel del cambio continuo, nivel de metaprendizaje. (Aramburu,2000)

- C. El **compromiso de la institución** para la capacitación

Si bien partimos de que los cambios más profundos han de producirse en los niveles *micro*, se hace necesario el compromiso de la organización que ampara al equipo de trabajo. En este sentido, la institución ha de generar un contexto que favorezca la capacitación para el desarrollo de una nueva metodología.

Por otra parte, debe estar dispuesta a asumir el resultado del cambio que ha promovido en su propio equipo. Para ello deberá también mantener ese equilibrio dinámico del que hablábamos, manteniendo la disposición para absorber los cambios, ya vengan de fuera o de dentro.

Además, para facilitar la aplicación, es conveniente **seleccionar un modelo para la práctica**, y garantizar que todo el equipo se capacita en el mismo, aprendiendo a manejar las herramientas, aunando metodologías, y adaptándolo a los destinatarios concretos.

No hay que olvidar que, si bien podemos tomar como referencia la bibliografía o la experiencia de otros proyectos, lo que hará verdaderamente eficaz nuestra aplicación es la **adaptación a nuestro contexto de trabajo**.

La suma de técnicas o estrategias de otros proyectos nos convertiría en puros coleccionistas. De ahí que recomendamos, en base a nuestra experiencia, ahondar en el conocimiento del modelo y la incorporación o creación de técnicas adaptándonos a cada contexto.

Como vemos, es un proceso dinámico, y se enriquece continuamente, también con la incorporación de nuevos profesionales o proyectos que planteen su intervención bajo el paraguas de la resiliencia.

#### **D. ALGUNAS PROPUESTAS ESTRATÉGICAS EN CLAVE RESILIENTE**

**Corrígeme si me equivoco...**

**Giorgio Nardone**

Por último, en este apartado incluimos algunas estrategias que hemos ido elaborando a partir de nuestra propia experiencia a la luz de la bibliografía, y partiendo de lo que, desde nuestro punto de vista, son los principios fundamentales en resiliencia. Con todo, no dejan de ser cuestiones generales que, a pesar de estar ilustradas con ejemplos prácticos, cada cual tendrá que adaptar en su caso para que sea una herramienta útil.

**A. Acompañamiento a la persona en el descubrimiento y conocimiento de sus propias capacidades: CREER PARA VER**

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

- Los usuarios y usuarias son reconocidas como personas capaces, (independientemente del informe que nos llegue o de lo que nos cuenten quienes hacen la demanda...).
- Se identifican los factores de riesgo así como las fuentes de malestar o conflicto. Nos parece necesario insistir en este punto, dado que lo que propone la resiliencia es complementar el enfoque de riesgo, en ningún caso obviarlo. De hecho, precisamente la adversidad es el eje fundamental para que se lleve a cabo un proceso de resiliencia.
- Se dispone de una herramienta donde recoger los factores de protección de los y las usuarias, así como sus habilidades, intereses y capacidades. No estaría de más revisar nuestros registros, porque a veces es tan sencillo como incluir una “casilla” en la que registrar las capacidades, o las experiencias exitosas, o los recursos ambientales, etc.
- Se establecen unas normas firmes y seguras a partir de la corresponsabilidad y la negociación. Recordemos que precisamente esa firmeza y seguridad es la que garantiza el establecimiento de un apego seguro en nuestros primeros años de vida.
- Dichas normas se hacen extensivas al conjunto de recursos y profesionales que trabajan junto al usuario y usuaria, ampliando así la creación de un espacio seguro.

**B. Ruptura de estereotipos: efecto estructurante de LA MIRADA DEL OTRO (Winnicott)**

- Se posibilita la oportunidad de vivenciarse en roles diferentes al de usuario o usuaria de un recurso. Esto implica que también nosotros dejemos a un lado las “etiquetas”, y les permitamos relacionarse desde lo que son, más allá del problema que les trae.
- Las historias clínicas o sociales están compensadas con información acerca de aquellos elementos que pueden favorecer la reconstrucción. Vanistendael propone una sencilla fórmula que nos parece muy útil, la regla del 50x 50.
- Se comparte con otros profesionales implicados en la intervención información complementaria al riesgo, sobre potencialidades del usuario y avances en la consecución de objetivos
- Se evita el uso de etiquetas psicológicas y psiquiátricas, especialmente entre los usuarios. Se trataría de utilizar los diagnósticos de una manera razonable, no como sentencias.
- Al referirnos al problema se recurre, en la medida de lo posible, a la externalización y la transitoriedad. Es decir, “la persona no es el problema”. Y “el problema no ha existido siempre”.

**C. Promoción de factores de resiliencia: FORTALECERSE para emprender el camino. Amor incondicional.**

- Se administra confianza y responsabilidad en un proceso dinámico hacia la autonomía. confianza básica. Se trata de estar convencido de que, si sueltas el volante, lo coge el otro.
- Se cuida el vínculo afectivo que se crea en la relación interpersonal. A veces con cuestiones aparentemente sencillas (pero tan valiosas) como llamarle por su nombre.
- Se les acepta independientemente de su conducta (aunque ésta no se apruebe), desde un profundo respeto por la otra persona. A veces es necesario darles (y darnos la oportunidad) de comprobar que son algo más que lo que nos cuentan los informes, sus familiares o incluso nuestros compañeros. Si nos asustamos con sus actos, podemos quedar tan “eclipsados” que veamos a la persona como si fuese un problema.
- Se seleccionan las actividades y actuaciones en función de sus capacidades. De algún modo es *jugar* teniendo en cuenta que las cartas son también sus capacidades.
- Se utiliza el sentido del humor y se estimula la búsqueda de soluciones alternativas, poniendo en práctica la capacidad de reírnos de nosotros mismos.

**D. Selección de información: LA OTRA MIRADA.**

- Búsqueda de los rituales, creencias y normas que puede rescatar para apoyarse en ellos.
- Se trabaja con lo que traen, no con lo que creemos que deberían ser o hacer. Una buena idea es guardar bajo llave en el cajón esa “bola de adivino” que solemos utilizar con convicción.
- Se rescatan figuras significativas para la persona. “*La empatía es una aptitud emocional para dejarse modificar por el mundo de otro, a quien el sujeto se siente apegado*” (Cyrulnik, 2009)
- Se lleva a cabo una exploración conjunta de los recursos personales y ambientales de los usuarios y usuarias. Difícilmente podremos ser capaces de construir a partir de esas partes sanas, de esas fortalezas, cuando únicamente registramos problemas y dificultades.
- Se les anima a apoyarse en sus propios recursos, devolverles el “poder”, convencidos de sus fortalezas.

**E. Espacio para la expresión del daño : RESISTIR**

- Se respeta su proceso , teniendo en cuenta sus ritmos vitales y su disponibilidad. Nuestro tiempo (o lo que consideramos “lógico” y esperable) no tiene por qué ser su tiempo.
- Neutralidad técnica (no se intenta tomar las decisiones por el usuario) pero no neutralidad moral.
- Se trabaja la toma de conciencia de la situación adversa y del riesgo.
- Se le acompaña en la elaboración de pérdidas afectivas, cambios en el rol social, liberación de las culpas.
- Se potencia la capacidad de hablar y pedir ayuda, y la búsqueda de independencia.

**F. Apoyo en la reconstrucción a partir de sus recursos: REHACERSE**

- Se parte de los recursos e intereses de los y las usuarias.
- Se centra a los usuarios en la búsqueda de soluciones a futuro .de cara a la reconstrucción.
- Se estimula la capacidad de elección .
- Los objetivos negociados, se ordenan en pequeños pasos, de tal manera que se puedan reconocer con facilidad los avances hacia la recuperación.
- Se comparte la información con el usuario con el fin de reducir al máximo la incertidumbre. *“sea cual sea la adversidad, la información relevante, veraz, inteligible y manejables es una herramienta utilísima de protección. Dado que los temores imaginarios son una fuente muy frecuente de angustia, atajar la ignorancia y enterarnos de qué es lo que verdaderamente está pasando nos ayuda a mantener los pies sobre la tierra, a tomar medidas concretas y a sentirnos más dueños de nuestro destino. No obstante no es recomendable pasarse horas escuchando la repetición de las mismas penosas noticias”*. Rojas Marcos,2010
- Encontrar sentido a la situación: EL SENTIDO DE VIDA. Responder al *para qué*. Por ejemplo, en el caso de personas inmigrantes, recuperar el objetivo con el que partieron de viaje, encontrar sentido al proceso migratorio.
- Se posibilita el compartir con otras personas que atraviesan situaciones de dificultad semejantes, apoyándose en el grupo.
- Se acompaña en la comprensión de lo que le está sucediendo (del por qué al para qué), dado el efecto biológico que tiene la palabra. *“los (pacientes con*

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

*depresión) que lograron dominar la emoción con ayuda de psicoterapeuta o de un medicamento, elaborando relatos y teorías para tratar de analizar las razones de sus sufrimiento, sin quedarse rumiando, es decir, tomando cierta distancia y estableciendo una relación afectiva con otro, aprendieron a controlar su desazón, poco a poco, palabra por palabra, afecto tras afecto, molécula por molécula, lo cual no sólo disminuyó sus niveles de cortisol, sino que además evitó la explosión de las células del hipocampo. ... cuando la narración vuelve a dar coherencia al mundo alterado, se restablece el buen funcionamiento de la sinapsis. ¡la biología encuentra una explicación del efecto mágico de las palabras!!!. (Cyrulnik 2009) “Sólo se puede vivir revestido de un manto de palabras”*

- Se facilita la posibilidad de aprendizajes sociales que permiten cambiar la realidad por otra distinta. Evitar juzgar si “su realidad” es o no real, dado que al fin y al cabo es su lectura de la realidad la que nos interesa para analizar si es o no funcional en su vida.
- Ayudar a tomar conciencia de la situación mediante el manejo y la superación de la experiencia. Para lo cual es necesario “saltar” de la foto victimista a otra foto, en la que sea actor.
- Se les incita a recuperar experiencias positivas y soluciones exitosas. Para recuperar el sentido de vida. . Fijarse en experiencias anteriores, qué recursos pusieron en juego, para reencontrarse con su identidad.
- Expectativas de futuro: OPTIMISMO INTELIGENTE (que nada tiene que ver con el optimismo ingenuo, como defienden Avia y Vázquez. ( 1998).
- Se les anima a elaborar proyectos para su futuro, alimentando la expectativa de mejora, dando ánimo, cariño, hablando,... sabiendo estar.
- Se promueve la ocupación en actividades que permitan la abstracción del daño y posibiliten momentos gratificantes. Porque está demostrado que pueden convivir las emociones positivas y negativas.
- Se le permite pasar de víctima a superviviente, proyectando su vida más allá de la situación actual. Pérez Sales, ( 2006)
- Existe disponibilidad del recurso o procedimientos para a los que el usuario puede acudir en caso de riesgo, malestar o conflicto (recaídas).
- Se ofrece la posibilidad de que el usuario colabore en el proceso de otras personas desde su nuevo rol de “experto en la superación del problema” Freeman, Epston, Lobovits ( 2001)

### G. Espacios de crecimiento y saneado para los profesionales: CO-CONSTRUIR

*Este artículo será publicado próximamente en una compilación de Anna Forés y Jordi Grané.*

Estrategias de evasión. Estrategias para protegerte, que estén explicitadas. Es necesario mantener relación con gente que no conozca tu trabajo. Centrarte en tu casa, en tu espacio, etc.

- Generar momentos en el equipo para compartir información acerca de los avances y dificultades. Una herramienta útil es la intervisión.
- Los y las profesionales reciben formación y tienen oportunidad de reciclarse de manera continua.
- La institución propicia un clima afectivo y colaborador entre profesionales.
- Los y las profesionales se sienten reconocidos y valorados.
- Son frecuentes los momentos de participación en aquellas decisiones que afectan a la institución.

#### 4. CONCLUSIONES

Una de las concepciones fundamentales de la Resiliencia es la manera en que contempla al individuo y su interacción con el mundo. Por un lado **amplia la visión**, trascendiendo de las etiquetas que lo catalogan como un problema. **Localiza y enfatiza sobre los recursos y fortalezas** personales. Declara al individuo un **agente dinámico** con la posibilidad de transformar por sí mismo, en base a sus propios fortalezas y experiencias, el mundo que le rodea.

A su vez el **entorno** se convierte en una fuente de recursos, la escuela, la familia extensa, el grupo de iguales, educadores, redes de apoyo, etc. se contemplan como agentes válidos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad.

Así, un término que, gracias a autores como Vanistendael, aparece casi de manera implícita al hablar de resiliencia, es la palabra **CAMBIO**. Y es que es necesario aprender a **rastrear** las experiencias exitosas, construyendo relatos de esperanza. Estamos demasiado entrenados en marcar con el “bolígrafo rojo”...

Como hemos visto, la experiencia nos ha demostrado, una y otra vez, que el cambio es una premisa irrenunciable si queremos incorporar esta nueva mirada.

Y esta **nueva mirada** sobre la realidad que propone la resiliencia, requiere de **pequeños pasos** que consoliden la incorporación de la misma en nuestro día a día. Al fin y al cabo, son muchos años de entrenamiento en la búsqueda del riesgo y lo patológico.

Pero recordemos que son habituales las **resistencias ante el cambio**, puesto que implica una revisión de creencias. Y es que será necesaria una cierta **actitud para el cambio**, que nos permita encontrar ese otro punto de vista basado en los sesgos positivos

La Resiliencia se constituye, pues, como un **marco de referencia**, que nos permite trabajar en una determinada dirección, organizando nuestro conocimiento y nuestras creencias desde un **abordaje positivo**.

## 5. Referencias bibliográficas

**Aramburu, N.**(2000). *Un Estudio Organizativo desde la perspectiva del cambio: implicaciones estratégicas y organizativas*. San Sebastián: Universidad de Deusto

**Avia, M.D., Vázquez.** ( 1998). *Optimismo inteligente*. Madrid. Alianza

**Bandler, R. y Grinder, J.** (1980). *La estructura de la magia. Lenguaje y terapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos

**Budner, S.** (1962). *Intolerance of ambiguity as a personality variable*. Journal of personality.

**Cyrułnik, B.** (2009). *Autobiografía de un espantapájaros. Testimonios de resiliencia: el retorno a la vida*. Pp 42. Barcelona: Gedisa.

**Freeman, J., Epston, D., Lobovits, D.** (2001) *Terapia Narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Barcelona. Paidós

**Nasby, W. y Yando R.** (1982): *Selective encoding and retrieval of affectively valanced information*. Journal of Personality and Social Psychology, 43, 1244-1255

**Munist, M., Suárez Ojeda, E.N., Krauskopf, D. y Silber, T.J.** (2007). *Adolescencia y resiliencia*. Buenos Aires: Paidós. pp77

**Nardone, G. y Balbi, E.** (2009). *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa. Lecciones sobre el cambio terapéutico y las lógicas no ordinarias*. Barcelona:Herder

**Pérez Sales, P** ( 2006) *Trauma, Culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora*. Pp.140. Bilbao. Desclée de Brouwer.

**Rojas Marcos, L.** (2010). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia* pp 120. Madrid: Espasa.

**Sábato, E.** (2003). *La resistencia*. Buenos Aires: Planeta (booket). Pp. 157-158.

**Teasdale J. D. and Fogarty S. J.** (1979) *Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory*. Journal of Abnormal Psychology, 88, 248-257

**Vanistendael, S.** (2004). *La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos*. Pp 3-25. En II Congreso internacional sobre trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Madrid: Mafre

## **6. Para saber más:**

**ADDIMA** ([www.addima.org](http://www.addima.org)) (contacto: [addima@gmail.com](mailto:addima@gmail.com)) Asociación para el Desarrollo y Promoción de la Resiliencia. Con sede en Zaragoza, esta Asociación pretende profundizar en el conocimiento y aplicación del enfoque teórico de la resiliencia, divulgar sus aplicaciones en distintos campos de acción y apoyar iniciativas que promuevan la resiliencia. Entre las actividades que desarrolla se encuentra la elaboración de materiales didácticos y de sensibilización, el diseño y realización de eventos formativos y asesoramiento a entidades y profesionales interesados en la aplicación de la resiliencia. En su página web se puede encontrar noticias de actualidad, referencias bibliográficas así como artículos y otros recursos de utilidad para aquellas personas interesadas en ahondar en esta materia.

**Proyectos en aplicación** (<http://www.addima.org/ProyectosEnAplicacion.htm>). En este enlace se pueden encontrar unas sencillas fichas de proyectos que trabajan orientados por la Resiliencia, con la intención de facilitar el trabajo de aquellos que están dando sus primeros pasos y acelerar el desarrollo y la comunicación entre los proyectos que ya están en marcha.

## **Resiliencia en la escuela**

Este interesante libro de Nan Henderson y Mike M. Milstein presenta de manera sencilla y práctica un programa de implementación de la resiliencia en contextos educativos.

Más allá del modelo en si mismo , lo que realmente nos resulta valioso es la consideración de que la resiliencia debe desarrollarse, en este tipo de instituciones a tres niveles : Alumnos, Personal y Escuela ( institución). El libro se completa con algunas estrategias para vencer la resistencia al cambio de profesionales e institución que pueden ser de utilidad.