

# FUNDAMENTOS EN RESILIENCIA

Aportaciones de alumnas y alumnos

2016



Servicio de Infancia y Familia.  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

ADDIMA promoción y desarrollo de la  
resiliencia  
addima@gmail.com



Este documento ha sido elaborado a partir de los trabajos finales de las alumnas y alumnos del curso *on line* Fundamentos en resiliencia 2015-2016.

*Se ha tratado de incluir aquellos aportes más teóricos que no recogen aspectos personales ni datos biográficos de los autores. Por tanto, en algunos casos ha resultado complicado la inclusión del material, dado que muchos de los trabajos, como se os pedía, tenían un gran componente emocional. La gran mayoría de los trabajos constatan que el curso se ha llevado a cabo no solo como algo teórico, sino como un proceso de revisión de experiencias tanto personales como profesionales. Os agradecemos enormemente las devoluciones, que dotan de sentido esta formación.*

# CONTENIDOS DEL CURSO

Para entender la resiliencia el curso se ha dividido en 18 temas:

En los primeros temas se expone la evolución del concepto de resiliencia, las investigaciones realizadas hasta el actual término y las definiciones que se han ido creando hasta el momento (una persona “es” resiliente, “está” resiliente y “se construye” la resiliencia).

En los siguientes temas, nos explican los factores que están presentes al construir nuestra resiliencia y que están relacionadas con las creencias y prejuicios que tenemos, y que son inculcadas desde la infancia por nuestra familia o las personas que nos apoyamos.

A continuación, encontramos los temas en los que nos hablan del concepto de adversidad, debido a que asociamos este término con factores negativos y nos produce ansiedad o estrés. Estos capítulos asocian las adversidades de nuestra vida como un proceso de cambiar, crecer y aprender de dichos sucesos.

En los últimos capítulos, se explica la construcción de un nuevo paradigma resiliente siendo el resultado del proceso de cada persona en consecuencia de lo vivido. **ALAZNE ARBERAS**

**En el capítulo 1** se habla de lucha por la supervivencia clave en el concepto de resiliencia. En consonancia con esta idea, está la frase de Nietzsche que dice aquello de “lo que no te mata te hará más fuerte”.

Surge así la curiosidad de saber por qué ciertas personas, a pesar de estar sometidas a situaciones estresantes, no desarrollan ningún trastorno.

Otra idea importante es la de los casos contra pronóstico. Esto es, que no debemos tener ideas predeterminadas negativas basadas en nuestros prejuicios con respecto a determinados casos o situaciones difíciles.

**En el capítulo 2** se habla de la importancia del adulto significativo, es decir, aquella persona que acepta de manera incondicional al sujeto resiliente. Se aporta una visión más optimista del hecho de que, frente a la adversidad, la respuesta resiliente es la habitual. Así mismo, se recalca la importancia de la resiliencia como proceso, en el sentido de que no se nace resiliente ni se adquiere en el desarrollo de forma natural, sino que es necesario el proceso interactivo del sujeto con las personas, siendo el ambiente esencial.

Es clave lo que el término en sí significa etimológicamente: resalto, elasticidad, rebotar, resistencia a la rotura...

A mí me ha gustado el paralelismo que se hace con el objeto del submarino, el cual estando sometido a una gran presión, puede deformarse en situaciones extremas pero no se va al fondo.

**El capítulo 3** destaca los conceptos de vinculación afectiva y apego como requisitos necesarios para el desarrollo.

Según estudios, todos los sujetos resilientes han tenido al menos una persona, familiar o no, que los había aceptado de manera incondicional.

Me ha parecido importante la referencia al cuento de Hansel y Gretel y la diferencia de ver a los dos protagonistas como dos seres desvalidos o con esta nueva visión, verles como dos personas con gran capacidad de iniciativa para salir de una situación difícil.

En este capítulo también se habla de la autoestima como núcleo fundamental de nuestra identidad y también se destaca el papel que cumple la cultura y la comunidad en el desarrollo.

Para el tema de la herencia y el ambiente me ha parecido muy descriptivo el ejemplo de una partida de cartas en la que, independientemente de con cuales inicies la partida siempre está la posibilidad de elegir cómo jugar la misma.

**El capítulo 4** hace alusión a varios conceptos: estereotipos, prejuicios, discriminación, dogmas, profecías y etiquetajes.

Se hace mención a la cultura de la victimología, es decir, connotar como patológico lo que en realidad podría ser un proceso natural de aceptación de una pérdida o plantear como desajustes toda una serie de mecanismos que llevan a la superación de un problema.

A mi parecer, algo a tener muy en cuenta es la idea de que los seres humanos son básicamente resilientes frente a la adversidad.

**En el capítulo 5** se vuelve a plantear la resiliencia como una respuesta humana no sólo de “unos pocos elegidos” y también como una creencia en el ser humano y en sus capacidades.

La comprensión de la vida es un proceso de adaptación continua, siempre variable y que se construye con otras personas del entorno. La adversidad forma parte del ciclo vital y darle un sentido y significado a la misma es uno de los fundamentos básicos de la resiliencia.

La promoción de la salud permitiría a los individuos aumentar el control sobre los determinantes de su salud para mejorarlo y esto es a mi parecer algo en lo que a nivel personal conviene reflexionar.

**El capítulo 6** trata de las fortalezas intrapsíquicas, es decir, aquellas que surgen de nosotros no siendo conscientes de que las tenemos cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles.

Las diferencias individuales, el respeto de los diferentes estilos de vida por el que cada persona opta, favorecen una visión más optimista puesto que la constatación de las diferencias intraindividuales descarta el determinismo.

Se diferencian términos como capacidad (aquello que la persona tiene en potencia), habilidad (fruto del entrenamiento y a práctica), temperamento (rasgos heredables y sometidos a los efectos del desarrollo, carácter (rasgos referidos a valores, creencias, sentimientos...), personalidad (conjunto de características estables, ya sean innatas o adquiridas por el individuo que definen su comportamiento).

Para llegar finalmente al concepto de personalidad resistente: actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento. Y se detallan algunos de los componentes de la personalidad resiliente: empatía, altruísmo, optimismo, autonomía, creatividad, sentido del humor, iniciativa, independencia, flexibilidad, adaptación, resistencia, valentía.

Esta parte me ha ayudado mucho a reflexionar sobre mis propias fortalezas.

**El capítulo 7** hace referencia a la presencia del “otro significativo” en donde la familia, en su sentido amplio, resulta esencial. Y también la vinculación que haya desarrollado el individuo en el transcurso de su primeros años.

No hay que confundir tutores de desarrollo (aquellas personas que aportan afectos y apoyos que favorecen el desarrollo del niño/a) con tutores de resiliencia, personas que nos acompañan de manera incondicional administrando confianza e independencia a lo largo del proceso de resiliencia. Puede encarnarse también en una actividad, un interés, una canción o una película.

Esta última idea me ha resultado muy llamativa y a tener en cuenta.

**El capítulo 8** explica cómo se construye socialmente la resiliencia. Los/as niños/as empiezan a relacionarse en primer lugar con sus cuidadores/as y, posteriormente, con la sociedad. En el intercambio de afectos el/la niño/a es capaz de desarrollar empatía y aprende a autorregularse a partir del modelaje parental. Una vez que se construye un vínculo seguro, el adulto puede desaparecer momentáneamente de

la escena sin que esto le cause un gran trastorno.

La red de apoyos sociales, es decir, la ayuda procedente de otras personas para hacer frente a sus situaciones vitales, adquirirá especial significado ante acontecimientos de índole negativa o amenazante. Existirá una clara relación entre el apoyo social y el bienestar físico. Las condiciones de apoyo social que favorecen la comunicación y la expresión del daño también favorecen los procesos de resiliencia. Esto me parece muy destacable.

**En el capítulo 9** se aborda cómo el proceso de resiliencia toma como momento de referencia la aparición de la adversidad. Algunos expertos en resiliencia los llaman contextos de gran adversidad cuando las situaciones se mantienen en el tiempo.

Se señalan 4 tipos de sucesos estresantes:

1. Estresores únicos: comparten un efecto traumatizante que suele prolongarse en el tiempo. Por ejemplo, conflictos armados, desastres naturales, enfermedades terminales...Desencadenan estrés postraumático.
2. Estresores múltiples: sucesos responsables del llamado estrés crónico (pérdida trabajo, mudanza, divorcio....)
3. Estresores cotidianos:

contrariedades o sucesos que ocurren en el día a día.

4. Estresores biogénicos: exógenos (cafeína, nicotina....) o endógenos (producto de cambios hormonales)

Me parece interesante la clasificación y sobre todo la idea de que la adversidad forma parte del proceso vital.

**El capítulo 10** trata sobre las respuestas posibles frente a la adversidad, diferenciando dos tipos de mecanismos:

- Mecanismos biológicos: frente a un agente estresor se produce un desequilibrio homeostático.
- Mecanismos psicológicos: capacidad de predecir, percepción de que las cosas mejoran, el valor de las pequeñas cosas...

Otros aspectos a tener en cuenta son:

- Subjetividad frente a la adversidad, en el sentido de que cada cual percibe el mundo en función de sus aprendizajes y experiencias.
- Formas de reaccionar ante los golpes (rebelión, resignación, aceptación....)
- Estrategias de afrontamiento (confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida, planificación de solución de problemas...)

Finalmente, se subraya la importancia de analizar cuánto hay de mito y cuánto de realidad en afirmaciones referidas a depresiones, asumir la pérdida, bloqueo de sentimientos, expectativa de recuperación....

**En el capítulo 11** se hace una diferenciación entre adversidad (presencia de un acontecimiento desestabilizador) y trauma (entendido éste como algo imprevisible que hay que sobrellevar y que provoca una pérdida de una parte de sí mismo).

Las respuestas frente al trauma pueden ser:

- Reintegración disfuncional
- Reintegración con pérdida
- Reintegración homostática
- Reintegración resiliente

Se utilizará la última para definir el crecimiento postraumático. Es decir, tras superar una adversidad el individuo no se encuentra en el mismo punto sino que considera en él mismo una evolución personal. Los principales aspectos en esa nueva etapa que renace tras el caos son:

- Mejora en la posición social
- Satisfacción personal ligada a un sentimiento de optimismo
- Sentimiento de utilidad
- Darle significado al sufrimiento, aceptando la tragedia como parte inevitable de la vida.

Ha sido muy interesante para mí el artículo referido al acontecimiento

postraumático y la reflexión de que se produce un crecimiento después de la crisis.

**En el capítulo 12** se definen elementos necesarios en el proceso de resiliencia:

- Antes:
  - Recursos personales (yo soy, yo puedo)
  - Recursos ambientales (el vínculo, tutores de desarrollo, la red humana...)
- Durante:
  - Factores personales (competencia personal, experiencia previa, rasgos de personalidad, optimismo, disponibilidad, compromiso...)
  - Factores situacionales (apoyo social, el valor de las pequeñas cosas...)
- Después:
  - Reintegración resiliente
  - Crecimiento postraumático
  - Papel de la comunidad

Me parece una idea a tener en consideración el hecho de que la resiliencia es algo dinámico y para nada estático.

**El capítulo 13** se dedica al término de “paradigma” entendido éste sobre cómo se construye el conocimiento y de qué manera se

van sustituyendo unas creencias por otras.

Aparece el término de psicología positiva frente a una psicología que ve a las personas como seres pasivos, respondiendo a estímulos externos y consumidas por conflictos no resueltos. La ciencia social positiva tiene la posibilidad de prevenir las enfermedades mentales graves ya que defiende que hay características positivas humanas que protegen contra la enfermedad mental: la valentía, el optimismo, las habilidades interpersonales, el trabajo, la ética, la esperanza, la responsabilidad, la honestidad, la perseverancia...

**En el capítulo 14** se plantea el concepto de crisis de los modelos de riesgo. El de riesgo y el de resiliencia son enfoques complementarios.

Se señalan los elementos del paradigma de la resiliencia:

1. Punto de vista focal: la visión compartida del fenómeno, lucha por la supervivencia, búsqueda de la felicidad, la quiebra de las verdades absolutas...
2. Los valores: la actitud optimista y el pensamiento positivo, la creencia en el ser humano, la vida como proceso de adaptación continuo, la incorporación de la adversidad como parte del ciclo vital y dotar de sentido y significado a la adversidad.
3. Los contenidos teóricos

centrales: la importancia de la vinculación afectiva, reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad, cómo se construye la autoestima, la herencia, el aprendizaje, la promoción de la resiliencia...

**En el capítulo 15** aparecen pistas para el cambio de mirada:

- Abordaje positivo
- Los programas que trabajan la resiliencia no sólo intervienen sobre los conflictos sino que centran su atención en la promoción de los factores de riesgo.
- Una de las concepciones fundamentales de la resiliencia es la manera en que contempla al individuo y su interacción con el mundo. Localiza y enfatiza sobre los recursos y fortalezas personales.
- A su vez, el entorno se convierte en una fuente de recursos: la escuela, la familia, el grupo de iguales, educadores, redes de apoyo...
- Este entorno cambiante y dinámico requiere del individuo una gran capacidad de adaptación.

Aquí, me quedo con la idea de la importancia del conocimiento del otro: qué le interesa, que hace bien, qué persona es importante para él, en qué se muestra hábil, qué le hace reír... para descubrir lo positivo del mismo.

**El capítulo 16** trata sobre los pasos necesarios para que la resiliencia se incorpore de una manera consistente a la tarea profesional:

1. Inquietud personal
2. Crisis del paradigma actual
3. Disposición de búsqueda
4. Primer contacto con el término resiliencia
5. Descubriendo que es algo más que un concepto
6. Documentación y búsqueda de información y recursos especializados
7. Toma de conciencia de proceso de resiliencia
8. Interiorización del cambio de mirada “cree para ver” frente a “ver para creer”
9. Incorporación de esa nueva mirada a la práctica profesional
10. Revisión de lo que ya se hace en coherencia con ese nuevo paradigma. Recatar lo que funciona y seguir construyendo
11. Búsqueda o creación de metodología y modelos conceptuales para la práctica
12. Capacitación del equipo a los modelos
13. Aplicación, investigación y documentación
14. Intercambio de experiencias con otros centros o programas
15. Evaluación y retorno al punto 12. Proceso dinámico que se enriquece continuamente con la incorporación de nuevos profesionales o proyectos que planteen su intervención bajo el paraguas de la resiliencia.

**En el capítulo 17** se profundiza en el concepto de “modelo” entendido éste como una representación de la realidad, un esquema teórico de un sistema o realidad compleja. Un modelo imita pero no es la realidad. Por muy bueno que sea, siempre está lejos de la complejidad del proceso natural.

Los modelos en resiliencia están divididos en 3 categorías:

1. Modelos descriptivos o explicativos: estos modelos describen de manera simple el proceso mediante el cual las personas hacen frente a la adversidad. Están basados en la idea de que la resiliencia es una respuesta posible, común y constatable.
2. Modelos de aplicación: metodología basada en teorías asumidas desde el modelo cuya aplicación debe conducir a la predicción propuesta por el modelo.
3. Modelos mixtos: tomamos como referente un modelo explicativo o bien construyen el suyo propio.

También se trata aquí sobre la resiliencia familiar como visión sistémica para entender que los acontecimientos adversos afectan al conjunto que rodea al individuo. Es de esperar que la conducta del sujeto frente a la adversidad esté influenciada, en buena medida, por el entorno familiar, algo a tener muy en consideración.

**En el capítulo 18** ante dos planteamientos conceptuales



diferentes, resiliencia como rasgo o resiliencia como proceso, se nos presentan dos propuestas de medición diferentes:

- En la resiliencia como rasgo, es considerada como una variable dependiente (si tienes A+B+C eres resiliente)
- En la resiliencia como proceso se plantea la dificultad de medir algo en principio dinámico y con una dificultad añadida, que no se puede medir el proceso a no ser que esta medición se lleve a cabo frente a una situación adversa ya concluída. Se detallan aquí 3 métodos de medir la resiliencia:
  - a. Medición de la adversidad: se presenta a los sujetos experimentales una escala de hechos negativos que el individuo debe señalar en el caso de que hayan estado presentes en su historia vital.
  - b. Medición de la adaptación exitosa: se señalan una serie de metas que de normal son alcanzadas en un momento evolutivo dado.
  - c. Medición del proceso: implícita a la idea de proceso está la interacción entre adversidad y adaptación positiva.

- El etiquetaje: constatando que hay personas con mayor vulnerabilidad y se tratan como víctimas incapaces
- El todo vale: no tener claro lo que se mide y medir todo
- El cuarto y mitad :reducir la resiliencia a una cantidad, intentando averiguar cuánta tenemos cada persona
- La confirmación de hipótesis: se investigaría para demostrar que se tiene razón sesgando la interpretación de datos que no pareciesen relevantes
- La tesis aguda: quedarse en el test sin buscar posibles aplicaciones y avances a partir de las conclusiones del estudio.

Estos riesgos, además de en este tema, me parecen también interesantes para aplicar en otras situaciones o ámbitos

**PILAR FERNANDEZ**

Se concretan también los riesgos de la medición en resiliencia:

# INTRODUCCIÓN

El objetivo general del ser humano es en primer lugar sobrevivir y en segundo lugar ser feliz durante el tiempo y en las circunstancias en las que le toca vivir, cosas ambas, que en principio no puede controlar; (digo en principio porque siempre puedes influir si pones tu vida en riesgo, te dejes morir ante una enfermedad o te suicidas, o si luchas por lo contrario, y también porque cada decisión que tomas te llevará a una circunstancia o a otra, de forma que influyes, pero no controlas completamente). También hay que decir que la disposición a esto, es decir, a dejarte morir o luchar por vivir, o a tomar una decisión, o la contraria, dependerá de muchas cosas, desde la tendencia innata de nuestro carácter o personalidad, (formada tanto por aspectos heredables genéticamente como por los adquiridos por la experiencia), hasta de la motivación que nos empuja hacia un lado u otro, porque si la motivación es grande, podemos olvidarnos de tendencias innatas y de obstáculos insalvables.

Nietzsche decía que "quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre, el cómo", pero yo lo simplificaría diciendo que el que tiene un porqué, encuentra el cómo, da igual si es para vivir o para saltar al vacío, así es de importante en mi opinión la motivación, y en el tema que nos atañe, la superación de la adversidad, no es diferente; siempre es más fácil dar un paso, si tienes un motivo por el que hacerlo; el motivo es el motor que te pone en marcha, aunque desde luego, será también más fácil si eres de carácter optimista, tienes iniciativa, la autoestima alta y gente coherente y estable que te apoya y en quien confías, es decir, recursos personales y sociales que te ayuden a dar ese paso. Lo difícil es, saber cuál es el motivo que pondría en marcha a cada persona, en cada circunstancia y momento. Habría que conocerlo muy bien.

Con respecto al concepto de resiliencia, ha pasado de considerarse una capacidad que poseía una persona "X", a un proceso en el que interaccionaban unos factores que iban a permitir a todas las personas ser capaces o tener capacidad, y, a un paradigma que ve a todas las personas capaces o con capacidad para afrontar y superar las pruebas que va encontrando en su vida.

Se ha tendido a no ver a las personas, sino la enfermedad que sufrían o el trauma que les afectaba y se les ha dado una medicina para curar esa enfermedad o una pauta para superar ese trauma; ahora, en cambio, se intenta ver a la persona por sí misma. Verla en su globalidad, con su enfermedad o su trauma, pero también con sus capacidades, recursos y motivaciones, para

impulsar actitudes y pensamientos saludables que eviten o amortigüen los efectos de esa enfermedad o trauma, de forma que la persona es sujeto activo y participante en su propia curación de enfermedad o afrontamiento de trauma; es decir, es una forma de ver a la persona como un ser completo, capaz, responsable de sí mismo y autónomo, y, aunque a veces necesite recursos externos, como medicina o apoyo social, eso no indica que la persona sea menos completa o capaz, sólo que es un ser social e inteligente que utiliza herramientas para conseguir sus objetivos. **LOLI PABLOS ROJO**

La resiliencia es un constructo humano sobre el que todas las personas tenemos ciertos conocimientos previos. Los principios de la resiliencia postulan que es necesario exponerse a ciertas adversidades durante la vida ya que gracias a ellas ocurre un cambio en nuestra psicología que nos empodera. Para ello el ser humano cuenta con determinadas habilidades, características y recursos humanos en los diferentes entornos en los que se mueve que actúan como fortalezas y le permiten desarrollarse y adaptarse a nuevas situaciones. También es un nuevo marco, un enfoque que nos permite mirar más allá de lo esperable y pensar en positivo, dándole importancia a datos que antes ignorábamos. **ALEXANDER RODRIGUEZ DELGADO.**

## **SOBRE EL CONCEPTO**

Las teorías y paradigmas de cada época nos condicionan, en este campo o en cualquier otro. Como en ocasiones nos limitan y dificultan la evolución. De ahí la necesidad de definir y controlar los conceptos para poder entenderlos, sobre la importancia de ponerles nombres para hacerlos visibles, para que existan. **LOLY RODRÍGUEZ URIARTE**

Diferentes autores presentan una definición propia de la resiliencia; pero todos concluyen que el ser humano puede desarrollar la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, lo cual sería y definiría lo que es el concepto de la resiliencia. **KRISTINA JAUSORO ALZOLA**

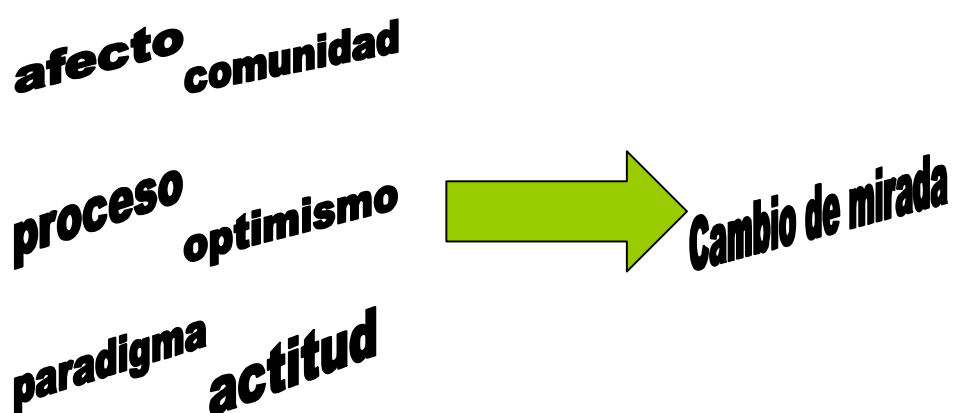
*“Lo que hace que un individuo desarrolle la capacidad de ser resiliente es la formación de personas socialmente competentes que tengan la capacidad de tener una identidad propia y útil, que sepan tomar decisiones, establecer metas y esto involucra lugares sociales que implican a la familia a los amigos y las instituciones de gobierno de cada país*

*(Ramírez, 1995).”*

A lo largo de la vida laboral conocemos a muchas personas que de una manera y otra han necesitado el apoyo profesional.

Cientos de historias la mayoría difíciles, pero siempre vienen a la mente caras, nombres propios, historias únicas que se escriben con MAYUSCULAS. Personas que a pesar de lo vivido seguían en pie, luchando sonriendo y caminando.. Personas que me producían profunda admiración.

Hasta que la palabra resiliencia entró en nuestro vocabulario no teníamos forma de definirles, de ponerle nombre a esa actitud de vida, lo que ayuda a aportar un enfoque optimista que muchas veces perdemos en el camino diario de la práctica.



A lo largo de nuestra vida, todos pasamos ciertas adversidades que tenemos que superar. Por ello, todos construimos nuestra resiliencia para ser capaz de superar nuestras dificultades, aunque cada persona hace frente a las dificultades de manera diferente, debido a que nuestra resiliencia se forma en base al contexto, las circunstancias y al entorno en el que vivimos. **ALAZNE ARBERAS.**

La resiliencia ya lo estábamos haciendo sin saber que lo estábamos haciendo, trabajando en ello sin saber que lo que estábamos trabajando era la resiliencia . **AMAYA INCHAURRALDE PASCUAL**

Es importante dar nombre; a veces a las cosas, a las intuiciones, a los sentimientos... para poderlas compartir, poder pensar sobre ellas. Así, el término resiliencia empieza a hacer visible resultados de los experimentos que

no se tenían en cuenta, que se consideraban fallos, y que rompían el pronóstico. **MARIA ARRONTES.**

La resiliencia hace hincapié, en ver al ser humano desde sus potencialidades.

Otras variables que tiene en cuenta son: las creencias, el ser humano, la vida como proceso

A pesar de que la resiliencia exista desde hace miles de años, no es algo que haya causado interés hasta hace poco cuando profesionales como Emmy Werner, que investigaban cómo las situaciones desfavorables afectaban negativamente al ser humano, se dieron cuenta de que existían personas resistentes o invulnerables al dolor. Por lo tanto, se puede decir que el “descubrimiento” de la resiliencia es algo paradójico, irónico incluso. Esto se debe a que muchas personas han olvidado que el ser humano ha salido adelante después de vivir atosigado/a por múltiples catástrofes y situaciones adversas de todo tipo, la adversidad es una de las razones por las que nosotros/as y muchos otros animales, plantas y seres vivos en general, estamos hoy en día en el lugar que estamos. La resiliencia es, para muchas personas volverse resistente o inmune a las desdichas que asolan su vida.

¿Pero hablamos realmente de inmunidad? Siempre me he preguntado esto, ¿nos interesa ser inmunes? Hoy en día oigo mucho el término “dictadura de la felicidad”, como una especie de presión social a sentirnos bien, alegres y felices todo el tiempo. Cuando la gente habla sobre invulnerabilidad o resistencia, pienso que en realidad hablan sobre esto. Y realmente al principio se creía que la resiliencia era ser completamente resistente al dolor. Pero el concepto quedó rápidamente obsoleto por una serie de razones resumidas a continuación: invulnerabilidad significa que un ser humano tiene una resistencia absoluta a todo tipo de peligros de manera estable en el tiempo. Muchos superhéroes son invulnerables y resistentes al daño de manera estable durante sus aventuras. Pero el ser humano no, hay situaciones en las que se encuentra con un obstáculo demasiado grande y entonces sus poderes no funcionan. No podemos tener el mismo grado de felicidad durante toda nuestra vida a veces, la ira y la tristeza cumplen una serie de funciones en nuestras vidas que muchas veces ignoramos. **ALEXANDER RODRÍGUEZ DELGADO**

La resiliencia humana ya existía con los primeros seres humanos y que desde hace unos años se está estudiando y tratando de poner en valor esta forma de enfrentarse a los traumas, de sacar lo positivo de la adversidad, de tener en cuenta los factores protectores y no partir de un modelo en el que se diagnostican los déficits y que ante muchas circunstancias negativas o desfavorables solo se puede intentar paliarlas o confirmarlas. Tener en cuenta siempre lo que se puede llamar casos contra pronóstico. Y me quedo con unas

palabras de Tim Guénard “El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o lo peor”

Se ha afianzado la idea que algunas personas, a pesar, de estar sometidas a situaciones estresantes, no desarrollan ningún trastorno e incluso salen fortalecidas frente a la situación. Por ejemplo, muchas personas que se enfrentan a una situación traumática sienten un aumento en la confianza en sus capacidades para afrontar cualquier adversidad que pueda ocurrir en el futuro.

No hay una sola definición de resiliencia. Por ejemplo, los autores norteamericanos la describen como un proceso de adaptación positiva, fruto de un buen afrontamiento. Los autores europeos sobre todo, los franceses y los latinoamericanos además de una adaptación positiva defienden que tiene que haber un crecimiento postraumático (cambio beneficioso o mejoría a partir del trauma) **MARÍA**

Qué es la resiliencia:

- Es la capacidad de recuperarse y mantener una conducta adaptativa tras la situación de trauma
- Es una estrategia de afrontamiento
- Es una forma de pensar, de ver la realidad y de interpretarla
- Es un proceso dinámico. No funciona como un escudo protector para toda la vida pero puede incorporarse en nuestro aprendizaje.

Cuando surge:

- Cuando una persona/comunidad se enfrenta a una adversidad y existe un crecimiento postraumático (evolución beneficiosa)
- Para que exista tiene que haber previamente un trauma, un desequilibrio, ya sea por el hecho en sí o por la interpretación subjetiva que hacemos del hecho
- Se pone en marcha por la motivación de la persona para poder afrontar el problema

Para que sirve:

- Para poner en marcha recursos y habilidades de la persona/comunidad
- Para el desarrollo y crecimiento personal y/o comunitario

Teniendo en cuenta TODO esto, cuando se interviene, no olvidar: **Capacidad, motivación y crecimiento personal. MARTA YOLANDA MTZ. DE IKAIA URIBE**

# LA RESILIENCIA COMO CAPACIDAD

La resiliencia humana es esa fuerza impulsora interior que todos nosotros poseemos; la capacidad con la que contamos para poder tolerar las adversidades de la vida; de poder transformarlas en desafíos, en nuevas oportunidades para salir fortalecidos.

La resiliencia es la capacidad que posee todo ser de sobreponerse de cualquier dificultad u obstáculo que se les presenta en la vida sin ser debilitado por ello, sino al contrario, ser fortalecido por ello.

Todo ser humano posee la capacidad para expresar resiliencia. La resiliencia está ligada a la auto-estima y a la auto-confianza del individuo. La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Es una manera diferente y más optimista de ver el mundo ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios. **IVAN VASOGARAY**

Lo más importante y significativo que tiene la resiliencia es la capacidad que tiene una persona de afrontar adversidades. Ya que muchas veces no somos capaces de ver lo que podemos lograr. **CLARA RUIZ DE LARRAMENDI**

## PERSONALIDAD RESILIENTE

Los individuos resilientes son aquellos que al estar frente a situaciones adversas poseen la capacidad de sobreponerse, crecer y desarrollarse, logrando ser individuos competentes, a pesar de las circunstancias desfavorables. La mayoría de estas personas han pasado por crisis, pobreza, rechazo social, violencia.

<b>Factores de riesgo</b>	<b>Factores protectores</b>
Características, hechos o situaciones propias de cada individuo o de su	Características, hechos o situaciones propias del individuo o de su entorno

entorno que aumenten la posibilidad de desarrollar un desajuste psicosocial.	que aumentan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar un desajuste psicosocial aún con la presencia de los factores de riesgo. <b>IVAN VASOGARAY</b>
--	---

Las personas le hacemos frente a la adversidad y cuando le hacemos frente crecemos a nivel emocional, psicológico e irremediamente como sociedad. ¿Pero qué características nos dotan del “poder resiliente”? ¿se puede hablar de una personalidad resiliente?

La personalidad resiliente podría definirse como una serie de características estables en el tiempo que definen cómo nos comportamos y que permiten transformar situaciones conflictivas en oportunidades. Es complicado dar una sola definición de la personalidad resiliente, pero hay ciertos pilares que son comunes en la mayoría de los/as autores/as: iniciativa, creatividad, humor, moralidad, independencia, introspección y espiritualidad. Estos pilares, constituyen una fortaleza intrapsíquica que permiten a una persona enfrentarse a determinadas situaciones. Gracias a nuestra personalidad y temperamento, tenemos una serie de habilidades asociadas a esos pilares que nos permiten responder: la capacidad de hacer reír está asociada al humor; una autoimagen positiva está asociada con la identidad...

El ser humano también tiene una serie de competencias que no pertenecen exclusivamente a la personalidad resiliente: la flexibilidad, valentía, la fuerza... **ALEXANDER RODRÍGUEZ DELGADO**

La personalidad resiliente se configura, pues, como un abanico de fortalezas intrapsíquicas, manifestadas en habilidades para la acción que son entrenables y con respuestas amortiguadoras que se activan ante situaciones estresantes. **MARINA GORRIZ OSES**

Las personas “resilientes” son seres comprometidos consigo mismos, que se permiten el “control” de las circunstancias y, sobre todo, estar “abiertos” aceptando los cambios, ya que interpretan las experiencias como parte esencial de la propia vida que viven; es decir, de su propia existencia.

Sin duda, la respuesta está en iniciar el camino al Auto-Conocimiento.



Esto sucede paulatinamente, a medida que vamos conociendo nuestras propias virtudes o fortalezas, reconociendo nuestras debilidades, fomentando nuestros talentos y logrando expresarlos.

Esencialmente es empezar a valorarse y reconocerse valioso; es perdonarse los errores y empezar a verlos como aprendizajes; es estimular la creatividad de cada uno, es atesorar las relaciones con los demás, como un espejo de su propia relación consigo mismo; es permitirse dejar fluir los sentimientos sin coartarlos y abrirse a la comunicación.

Es aprender a pedir “ayuda” y extender esa ayuda hacia los demás, como una cadena que se construye y progresa.

Es reírse de las adversidades. Ridiculizar el temor a no poder resolverlas. El humor es, finalmente, una actitud de pensamiento positivo, es base o columna donde se establece la “Resiliencia”.

La capacidad de Resiliencia está ligada a la interacción que tenemos con nuestro entorno , ya que de esta manera se posibilita su desarrollo. Mientras mejor sea nuestra relación con los demás, mientras el amor se exprese y su corazón haga apertura a su sensibilidad, habrá mayor comprensión, apoyo y respeto que fortalecerán esa facultad de superación de circunstancias adversas, mejorando nuestra “habilidad de respuesta”.

Ser “Resiliente” es ser una persona consciente de su individualidad y de su identidad. Saber realmente reconocer su propia esencia, para poder tener respuestas (y decisiones) competentes ante estas “posibilidades de aprendizaje” (como se podría llamar a las adversidades).

También es verdad que nuestra condición positiva ante la vida, reduce las posibilidades de “riesgos” ante las adversidades. Ante la adversidad, saber tomar elecciones correctas, es considerar que cada suceso es una oportunidad, un desafío para fortalecerse y aprender de ellas.

Todas nuestras manifestaciones de afecto, físicas y verbales, son un punto de partida para cambiar nuestra vida y descubrir nuestros propios talentos. **ALOIXE FERNÁNDEZ**

A la hora de intentar aislar los factores que han podido contribuir al desarrollo de la resiliencia en estas personas, se encuentra como común a ellas unos aspectos a señalar:

- Haber vivido situaciones complicadas, sobrevenidas a las que han tenido que hacer frente, relacionadas con la enfermedad e incluso la muerte de seres queridos.

- Haber tenido una vida poco fácil relacionada con el trabajo y a veces con la escasez.
- Haber pertenecido a una familia amplia, que ha podido ser facilitadora de apoyo y que de alguna manera ha guiado su vida y su forma de proceder.

A nivel profesional, el haber trabajado siempre en el ámbito de la primera infancia, la reflexión se ha centrado siempre en reforzar ciertas ideas bien fundamentadas tanto a nivel teórico como práctico:

- La necesidad de las personas de establecer vínculos de apego estables y seguros,
- Las consecuencias negativas para el desarrollo emocional de la carencia de una figura de apoyo/apego,
- La necesidad -conveniencia- de vivir situaciones de “frustración óptima” y las consecuencias negativas de evitarlas; esa necesidad que tenemos en la sociedad actual de evitar todo conflicto emocional a los menores, está teniendo consecuencias muy negativas para su desarrollo.
- Constatar que la superación de situaciones adversas viene condicionada por el apoyo emocional.

Y a modo de conclusión, la intuición de que se puede facilitar el desarrollo de la resiliencia promoviendo las “relaciones segurizantes” o en su ausencia la capacidad de buscar apoyo emocional en situaciones estresantes.

**MARIA JP PORTILLO**

El primer paso es tener todos un cambio de actitud frente a las adversidades y a la vida en general y que entre todos el cambio aun sería mucho más fácil y mucho más productivo. Todo el mundo debe conocer lo que es la resiliencia y así sería mucho más fácil de aplicar a la vida cotidiana.

**JANIRE**

## **PILARES DE RESILENCIA**

Teniendo en cuenta las numerosas aportaciones por diferentes autores sobre la resiliencia a continuación expondré algunos de los factores personales que suelen aparecer:

- Fortalezas intrapsíquicas: “aquellos recursos internos de cada persona, que pueden ser fortalecidos en su interacción con el ambiente, que conforman su personalidad y le protegen frente a la adversidad”. (Lemaître y Puig). Podríamos decir que se corresponde con lo que Grotberg denomina “yo soy”.

Entre estas destaco: interacción/relación, empatía, iniciativa, creatividad, humor, altruismo, autoestima, confianza, autonomía/autocontrol.

- Habilidades para la acción: aquellas destrezas y habilidades que son entrenables y que aparecen como manifestaciones de las fortalezas intrapsíquicas. Son observables y susceptibles de ser fortalecidas, además de depender del contexto y del momento evolutivo. Lo que Grotberg denomina “yo puedo”.
- Competencias, respuestas amortiguadoras. Son mecanismos protectores específicos que se activan en la persona como consecuencia de la situación estresante concreta o suceso potencialmente traumático. Como el airbag del coche. Entre otras: flexibilidad, adaptabilidad, resistencia, valentía. **MARÍA**

Otra de las cosas más importantes son los pilares de resiliencia. Pero sobre todo el del humor y la creatividad. Ya que en ciertas circunstancias es complicado darle la vuelta a lo que nos enfrentamos y a su vez, buscar algo ingenioso para poder darle la vuelta a lo que nos sucede con el fin de llegar a superarlo. **CLARA RUIZ DE LARRAMENDI**

A diario trabajamos con menores y adultos/as que tienen unas experiencias vitales y contextos sociales y familiares complicados, a los que sobreviven emocionalmente de manera sorprendente. Cada día aprendemos y nos sorprendemos con ellos/as, con su actitud ante la vida y su fortaleza para seguir adelante.

Tratamos de impulsar la parte más positiva de la persona y no centrarnos tanto en la enfermedad o la parte dañada. De esta manera impulsar sus cualidades y fortalezas para fomentar una autoestima que les haga capaces de quererse a sí mismos/as.

Otro de los aspectos relevantes para fomentar procesos de resiliencia, es trabajar la creatividad en la persona. Ésta es una cualidad que es muy útil necesaria e imprescindible para generar mecanismos y pensamientos y actitudes útiles para ello. **ITZIAR NANCLARES**

Todos tenemos más o menos recursos y capacidad para sobreponernos pero no siempre somos conscientes de esa capacidad y de esos recursos. Es hacer visible lo invisible. **MARIA LUZ DIVINA MAYO SERRANO**

# EL ENTORNO

Tanto nuestra parte social, como familiar como personal hacen que puedan ser unos elementos necesarios para poder llevar a cabo y reconocer esos indicadores resilientes.

La capacidad de ayuda y superación es uno de los elementos que hacen únicos a los momentos y personas que superan momentos y situaciones de adversidad.

La resiliencia por tanto es una manera de afrontar y reconocer aquellos momentos que aunque parezcan difíciles de superar se consiguen hacer con éxito. **EDUARDO RODRIGUEZ**

El apoyo social, que favorece la comunicación y la expresión del daño, no solo mediante el habla sino también mediante el juego o el dibujo... favorecen los procesos de resiliencia.

Muy interesante también el estudio de por qué determinadas comunidades y sus individuos salen fortalecidos frente a la adversidad mientras otros/as “se hunden en la miseria”. El sentido de pertenencia, la identidad cultural, el humor social, las prácticas solidarias y la honestidad son atributos de estas comunidades resilientes.

Es muy importante el contexto para “volver a la vida” fortalecido/a porque si el contexto social tiende a victimizar a un determinado colectivo, estereotipándolo en ese rol, complicado será que pueda ejercer un papel diferente al de víctima. Si el trauma tiende a deshumanizarnos, el grupo nos humaniza, reconstruye nuestra identidad. **MARIA**

No sólo los familiares y los profesionales pueden ayudar en los procesos de resiliencia sino que la sociedad y algunas partes de ellas (barrio, escuela, asociaciones...) también ayuden en estos procesos, es decir los apoyos sociales, donde se pueden encontrar personas que ayuden a salir adelante. **MARI LUZ DIVINA MAYO SERRANO**

Es fundamental trabajar en el aula y con las familias el apego seguro, que las criaturas se sientan aceptadas incondicionalmente, reconocidas y valoradas por sí mismas en sus capacidades y sus esfuerzos, verlas como seres únicos y diferenciados. **MARINA GORRIZ OSES**

También creo importante cuidar las expectativas que pueda tener o demostrar respecto a las niñas y niños de mi aula, así como en relación a sus familias y también demostrar disponibilidad hacia sus demandas.

Me parece importante intentar ver las potencialidades y fortalezas más que los factores de riesgo, sin quedarme con la primera impresión o caer en la compasión si un determinado niño o niña vive en unas circunstancias un tanto adversas.

De cara a las entrevistas individuales con las familias así como en las reuniones de clase me parece interesante fomentar el tema de las “familias bientratantes”, que integren los límites, que sepan manejar la frustración, empáticas, en un contexto de protección y afecto...

El sistema educativo mide mucho la adquisición de conocimientos por parte de los alumnos y alumnas pero no repara en los procesos de resiliencia de estos niños y niñas.

Ese cambio de mirada en el sistema educativo es primordial, apoyar los procesos de resiliencia de los niños y niñas en la escuela evitará la exclusión de estos por parte del sistema y propiciará una comunidad resiliente.

En nuestro trabajo tenemos que ser conscientes de nuestro propio proceso de resiliencia. Nos enfrentamos a situaciones complicadas de las que procuramos salir fortalecidas. Son esas personas resilientes que conocemos días tras día las que nos ayudan en nuestro propio proceso creando auténticas redes de resiliencia. **KRISTINA JAUSORO ALZOLA**

El desarrollo humano está influenciado no sólo por el mapa genético (herencia biológica) sino también por el momento y el lugar donde uno nace o nicho ecológico, por las experiencias y la educación que recibe, el momento histórico y el entorno cultural en el que vive la persona.

La importancia de ver al ser humano como sujeto activo frente a lo que sucede en su entorno. Idea que desde mi experiencia laboral y personal tenemos en cuenta muchas educadoras y madres a la hora de estar, educar a nuestros alumnos/as e hijos/as. No los vemos como sujetos de aprendizaje a los que hay que enseñar, adoctrinar porque desconocen todo sino como sujetos activos con grandes capacidades y competencias internas que pueden desarrollar, generalmente en interacción con otros. Entendiendo por:

- capacidad lo que la persona tiene en potencia y que podría llegar a desarrollar.
- Habilidad: las destrezas o competencias que el individuo adquiere a base de entrenamiento y práctica.

- Temperamento: rasgos básicos heredables y sometidos a los efectos del desarrollo. Tendencias innatas o heredadas que actúan automáticamente en nosotros.
- Carácter : rasgos referidos a valores, actitudes, creencias, sentimientos fundamentados en el desarrollo de la identidad personal, la cual se construye a través de la socialización y está influenciada por propio desarrollo y maduración.
- Rasgo: tendencia a comportarse de una manera particular, un continuo en su tendencia a cómo relacionarse con el mundo.

La importancia de la vinculación afectiva, de un apego seguro, de contar con una persona o personas que te acepte de forma incondicional, que te reconozca, valore. La necesidad de tiempo, atención. Lo que ratifica en la necesidad de un periodo de adaptación o familiarización al entrar en las escuelas para que con buenos tratos, cuidado, ternura , atenciones, tiempo, respeto... se vaya construyendo ese vínculo.

La importancia de la autoestima que favorece el sentido de la propia identidad, constituyendo un marco de referencia desde el cual interpretar la realidad externa y la propia experiencia.

El dicho “ para educar a un niño hace falta una tribu”

Tutor de resiliencia el que facilita que sus pacientes hagan una lectura desvictimizante de su situación.

Las expectativas de los docentes sobre sus alumnos/as pueden llegar a modificar su rendimiento real. “Ten altas y positivas expectativas de tus alumnos/as, hazle saber que tienen capacidad suficiente y las verás cumplidas”

Las etiquetas influyen tanto a la persona etiquetada como a todas las demás, actuando sobre todos/as como una profecía que, por el solo hecho de haber sido pronunciada, yo diría que simplemente pensada, logra desencadenar el acontecimiento previsto, esperado, confirmando así la propia veracidad.

Parentalidad “competente y resiliente” es la capacidad de padres y madres no sólo para asegurar los cuidados necesarios a sus hijos/as sino también ayudarles a hacer frente a los sucesos dolorosos que les toca vivir. Apoyar afectivamente a los hijos/as transmitiéndoles que los sucesos de la vida son parte de un proceso continuo donde existen perturbaciones y consolidaciones. En el desafío de vivir, las dificultades perturbadoras pueden ser fuente de crecimiento, siempre y cuando el niño/a o joven encuentren en un padre o una madre el apoyo necesario para enfrentarlas y darles un sentido.

Otra idea interesante el principio de incertidumbre que viene a decir que nada puede ser predicho con exactitud.**MARÍA**

# EL PROCESO DE LA RESILIENCIA

Echando un vistazo a lo largo de la historia comprobamos que el ser humano ha tenido siempre la capacidad de sobreponerse y luchar por sobrevivir, lo cual nos hace pensar que de por sí tenemos una fortaleza implícita para hacer frente a las adversidades.

Por eso entendemos que la resiliencia siempre estuvo ahí y que según se va investigando y dando forma a este nuevo término, se constata la posibilidad que tenemos de trabajar en él, promocionarlo.

Para entender el proceso de resiliencia debemos tener en cuenta varios factores. Un factor fundamental es el ambiente, la cultura y la comunidad en la que nos desarrollamos, las personas que nos rodean, familia, figuras de apego, que nos acompañan en nuestro desarrollo y nos ayudan a generar y potenciar proceso de resiliencia, ayudándonos a entender la resiliencia como un proceso que forma parte de nuestra vida y que las distintas adversidades que se nos presenten a lo largo de esta, sean una oportunidad para crecer y aprender.

Otro factor importante somos nosotros como individuos, que poseemos unas características tanto innatas como adquiridas, las cuales conforman nuestra personalidad. Algunas personas disponen ciertos componentes dentro de su personalidad que hacen que se den respuestas de resiliencia frente a las adversidades. Esto nos hace plantearnos que existen fortalezas y habilidades que se pueden trabajar, promocionando las que se tienen como incorporando nuevas, creando una personalidad resiliente.

Durante el proceso de resiliencia, cuando un individuo tiene que hacer frente a una adversidad, un trauma, es de vital importancia la aparición de un tutor resiliente, una persona que genere confianza y apoyo, que facilite respuestas pero que permita a su vez desarrollarse al individuo de una forma independiente, tomando sus propias decisiones. Tras la superación del trauma, el crecimiento posterior así como el papel que juegue la comunidad será importante. Una comunidad donde no se etiquete o victimice sino que se convierta en un apoyo donde el individuo pueda reconstruirse, desarrollar su identidad y crear una nueva dinámica de vida.

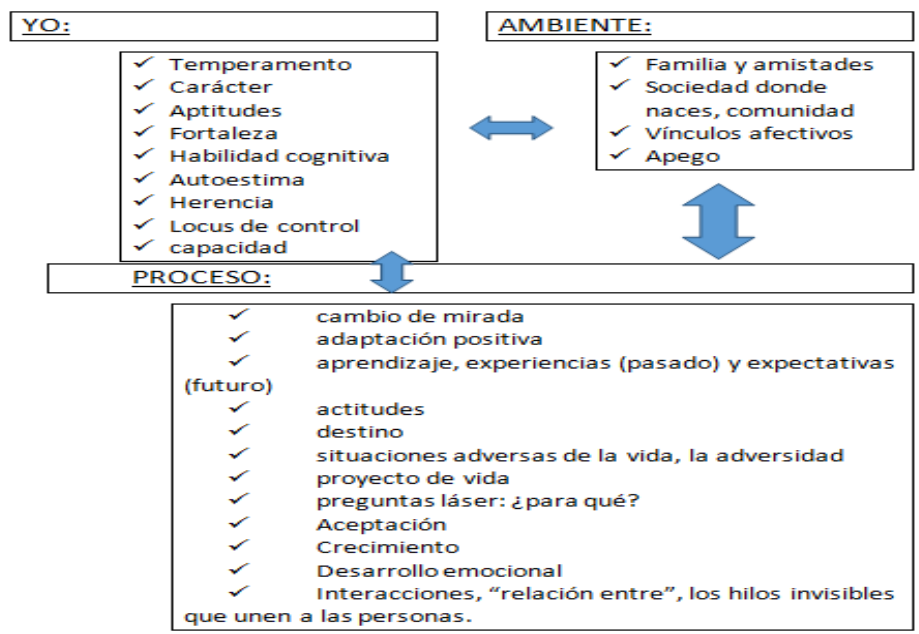
Por ello, resulta pobre acotar la definición de resiliencia a la capacidad que tiene el individuo para hacer frente a una adversidad sin tener en cuenta que desde el inicio del desarrollo entran en juego todas las personas que le rodean así como la educación y valores que se le transmiten, siendo estos los que le ayudaran a hacer frente a una adversidad, desde la más pequeña hasta la más grande, según la percepción de cada uno. Saber que durante el proceso

de resiliencia es importante proporcionar de personas y recursos que apoyen, que sean facilitadores y nos ayuden a entender lo que pasamos y aprender de ello, y tras la superación de esta, encontremos toda una red de apoyo.

En el punto que nos encontramos hoy en día y con todas las investigaciones que se han hecho y se están haciendo, es necesario la creación de modelos que nos ayuden a educar y promocionar la resiliencia, no solo como individuos sino también como sociedad. **NURIA CASTRO RODRIGUEZ**

La resiliencia tiene relación con la indagación apreciativa como metodología al trabajar con las fortalezas y no con las debilidades. La persona, el equipo, la comunidad debe reconocer y aprovechar sus fortalezas para construir. En nuestra formación deberían enseñarnos a hacernos las preguntas adecuadas para abrir el campo a las respuestas adaptadas. Preguntas como: qué es aquello que me mueve en la vida, que me inspira, me ilusiona y me motiva a seguir adelante?; cuáles son mis cualidades, mis fortalezas como persona?; qué me gustaría mejorar para poder desenvolverme en los diversos ámbitos de mi vida?... Son preguntas láser que me sitúan al frente de mi destino y me empoderan al responderlas, al permitirme ser un poco más consciente de mis límites y mis talentos. Que me permiten también asomarme a la divergencia con consistencia.

Por otro lado quiero resaltar el concepto de “Proceso” como ese algo que da sentido a la relación, siempre conflictiva, entre la herencia y el ambiente. La complementariedad las une ya que ambas se necesitan. **TERESA SAGASTE**





La adversidad no es algo gratificante , nadie la desea pero forma parte natural del proceso vital, nos provoca situaciones desestabilizadoras que nos generan estrés. Además no es necesario que esté el estímulo desencadenante del estrés presente para que lo sintamos . Un estrés que se manifiesta a nivel orgánico activando el sistema nervioso y liberando diferentes hormonas y psicológico y que se interpreta desde nuestra experiencia y vivencias anteriores creando un estado afectivo que incidirá en el afrontamiento del estrés. Por tanto, hay un gran componente subjetivo en esa valoración del estímulo estresante y como consecuencia diferentes formas de reaccionar y de afrontamiento (confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de ayuda, de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-avoidance, planificación de solución de problemas, de un plan, reevaluación positiva).

Cuando una desgracia nos ocurre todos nuestros recursos psicológicos se ponen en marcha, pero hay personas que salen adelante incluso sin tener una personalidad resiliente o habilidades para afrontar situaciones adversas. Muchas veces se habla sobre la inteligencia y la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse, sin embargo, creo que si el ser humano ha llegado al lugar en el que está en la cadena evolutiva es porque es un ser social por encima de todo. Cuando veo a otros animales muy inteligentes como los delfines, los elefantes, los primates en general... lo que veo es siempre lo mismo: son seres inteligentes, sí, pero sociales y que viven unidos. Por lo tanto, cuando una persona no tiene las fortalezas necesarias, muchas veces encuentra que su familia, sus amigos/as u otros entornos sociales le permiten salir adelante. Estas personas actúan como tutores de resiliencia que nos permiten crecer intelectual o emocionalmente para enfrentarnos a los retos diarios, a veces es necesaria la ayuda de otras personas. Se podría encontrar cierto paralelismo entre un/a tutor/a de resiliencia y una figura de apego seguro: ambas personas nos ofrecen confianza suficiente como para conseguir una independencia que permita enfrentarnos a una situación nueva.

Pero el ser humano, a diferencia de otros animales, vive y se desarrolla en diferentes sistemas y es susceptible a la relación de los mismos. Se podría decir que somos una pequeña tuerca en medio de un engranaje dentro de una maquinaria compleja. La familia y el entorno más cercano pertenecen a una comunidad que al mismo tiempo pertenece a una sociedad. Dentro de su comunidad, una persona es capaz de encontrar apoyo social por parte de personas con las que no tiene ningún tipo de relación cuando características como la solidaridad y la honestidad son partes de nuestra cultura. Ser parte de una red social y tener personas capaces de proporcionar apoyo social pueden llegar a mitigar los efectos negativos que suponen determinadas adversidades.

Al final, la adversidad es parte de nuestra vida y es imposible evitarla indefinidamente. La adversidad es un infortunio, es algo que nos ocurre en nuestras vidas que nos coloca en una situación determinada que no nos agrada o nos resulta incómoda y supone un cambio. La adversidad puede ser de varios tipos y grados, a veces son hechos únicos de gran impacto social,

otras veces son circunstanciales y pasan rápido, otras veces se acumulan generando estrés... muchas veces no plantearnos la naturaleza del problema al que nos enfrentamos hace que nos estresemos demasiado y tengamos respuestas que no facilitan enfrentarnos a la adversidad. Cuando nos estresamos se envía un mensaje al hipotálamo para que contacte con la glándula pituitaria. La glándula permite la liberación de la hormona, corticotropina que actúa como mensajera que permitirá la liberación de una hormona muy conocida: la adrenalina. Junto con esta hormona se libera también el cortisol (aumenta el nivel de glucosa en la sangre) y la noradrenalina (permite que los sentidos se agudicen). Todo esto hace que nuestro cuerpo esté alerta ante la situación estresante.

Cómo ocurre el estrés a nivel biológico, pero, ¿qué factores permiten la aparición del mismo? Existen ciertos factores personales y situacionales que permiten que nos estresemos más en determinadas situaciones. El primero es el control, al ser humano le gusta poder controlar lo que ocurre a su alrededor y se siente más satisfecho cuando recibe recompensas por el trabajo que ha realizado; de la misma forma se estresa más cuando no siente que tiene el control de una situación negativa. Además de controlar necesita poder predecir lo que va a ocurrir, cuando una situación es impredecible nos estresamos más que cuando podemos predecirla. Nuestra percepción de la resolución del problema también juega un papel importante hasta tal punto de que nos puede agobiar más la sensación de que la situación va a empeorar que la propia situación *per se*. Para evitar el estrés también necesitamos de una salida a la frustración y de redes sociales que nos den apoyo en momentos de adversidad. Y por último, de la misma forma que la percepción de la adversidad es subjetiva, el valor que le damos a las cosas que nos rodean también lo es y puede ser un factor que limite la aparición de estrés en nuestras vidas.

Ante un hecho traumático (algo que genera horror, desesperanza y/o temor intenso), algún problema o adversidad, nuestro cuerpo necesita un tiempo para recuperarse psicofisiológicamente. Esto quiere decir que nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan descansar. Las personas resilientes tienden a recuperarse más rápido, esto quiere decir que la resiliencia tiene que ver más con la duración del trauma que con la intensidad. Todo esto apoya la hipótesis de que las personas resilientes no son invulnerables como se pensaba hace años, simplemente salen adelante antes. De todas formas no todas las recuperaciones son iguales y en esto también existen diferencias ya que la manera de afrontar las crisis define el tipo de reintegración que podamos tener:

-La Reintegración disfuncional: ocurre cuando una persona comete acciones destructivas para sí mismo o para el resto.

-La Reintegración con pérdida: se podría decir que es una vuelta a la normalidad pero son unas heridas que no cicatrizan del todo. No quedan afectadas las áreas afectivas, cognitivas y/o conductuales .

-La Reintegración Resiliente: ocurre cuando después de una crisis hay un crecimiento emocional y psicológico.

La reintegración resiliente es una especie de sinónimo del crecimiento postraumático y este ocurre cuando una persona es capaz de darle un significado al sufrimiento. Existe realmente un sentimiento común en todas las personas que se han enfrentado a una situación traumática, el aumento de la confianza en las capacidades de uno/a mismo/a. Nuestra realidad cambia y se vuelve adversa y nosotras/os cambiamos para superarla, es como si hablásemos de una evolución psicosocial intensa que hace que nuestra mente cambie. Por lo tanto, hablar de resiliencia es hablar de evolución. **MARIA**

## VALORES FUNDAMENTALES EN RESILIENCIA

- Es un hecho observable, una realidad humana.
- La actitud optimista y el pensamiento positivo. “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.(Churchill) Y este cuadro que ponéis en vuestro libro me parece que sería interesante tenerlo muy presente, en letras muy grandes y visibles. Efectos positivos de las emociones positivas:
  - Cuando el estado de ánimo es bueno, somos menos críticos con nosotros/as y con los demás.
  - Cuando estamos contentos, recuperamos buenos recuerdos, que consolidan y prolongan nuestro bienestar.
  - Los estados de ánimo positivo nos hacen flexibles y menos rígidos.
  - En presencia de emociones positivas somos más creativos e imaginativos
  - Nuestra velocidad de respuesta aumenta y tomamos decisiones más acertadas.
- La creencia en el ser humano, en las capacidades humanas, como agente dinámico, responsable y protagonista de sus actos y de su realidad. Creer en las capacidades ajenas significa ejercitar la confianza en el otro.
- Comprensión de la vida como proceso continuo de adaptación, que se construye con otras personas del entorno y que siempre permanece variable.
- La incorporación de la adversidad como parte del ciclo vital. En ocasiones la adversidad se nos presenta como una ventana abierta a la oportunidad de crecer. Por ejemplo, en mi caso fue un despido improcedente del trabajo el que me dio la oportunidad, no sin haberlo pasado mal, de encontrar uno nuevo que me resulta más interesante, gratificante y que me ayudó a poner en marcha mis fortalezas personales.

- La dimensión ética de la supervivencia, de lograr una supervivencia socialmente aceptable, dentro de parámetros aceptados cultural, social, ética y comunitariamente.
- Dotar de sentido y significado a la adversidad. Preguntarnos ante una adversidad no el por qué que no nos permite avanzar sino el para qué que nos abre puertas hacia el futuro. **MARIA**

Pero para que todos estos factores personales se pongan en acción, se desarrollen en positivo se necesita la presencia del otro significativo, un ambiente favorable, el afecto, el cariño. Todo esto se suele dar, desarrollar en:

- La familia, entendida desde un punto de vista funcional (independiente de cómo esté constituida) cumpliendo sus funciones afectivas y normativas que aportan seguridad durante el desarrollo.
- Los amigos
- La pareja
- Los iguales con los que compartir la adversidades
- Ayuda profesional

## CAMBIO DE MIRADA

Cambio de mirada que ofrece la resiliencia hacia lo positivo, hacia capacidad, hacia las fortalezas, hacia las oportunidades, hacia los factores que pueden contribuir a la resiliencia y hacia las personas que pueden acompañar en estos procesos.

Esta visión es muy enriquecedora porque tiene en cuenta a las personas en su totalidad. Es tener en cuenta a la persona en su integridad, en sus circunstancias, en su situación, etc.

Lo que la resiliencia nos recuerda es que además nunca hay que olvidar que tienen las capacidades necesarias para superar lo que la vida les haga afrontar.

Todas las personas son resilientes o tienen la capacidad de serlo. Como también todas las personas podrían no ser resilientes. Por ello tenemos que tener este cambio de mirada con todas las personas. Y tener este cambio de mirada en cómo podríamos o no acompañarlas en su procesos vitales cada

unos desde donde le corresponda. Pero no hay que olvidar jamás a la persona en su integridad (haya tenido o no comportamientos resilientes) **VALVANERA MANZANEDO GÓMEZ**

La resiliencia ha empezado a andar hace poco tiempo y nos hacen falta **más modelos de aplicación resiliente** en nuestras prácticas profesionales como objeto de estudio y establecer con más precisión y evidencia científica **la descripción y la medición de variables intervinientes** involucradas en los procesos resilientes que tienen lugar en las personas. **VERONICA MATEOS IÑIGUEZ DE HEREDIA**

La importancia de cambiar la mirada y aplicar estas ideas:

- Podemos construir solo con lo positivo
- Positivo no significa necesariamente perfecto. **MARIA**

# LA RESILIENCIA COMO ESTILO DE VIDA

Se conozca o no el concepto de la resiliencia, en algunas ocasiones, reaccionamos como personas resilientes.

La diferencia entre conocer o no conocer el concepto de resiliencia es ser conscientes de las diferentes alternativas de reacción que tenemos ante adversidades o problemas o dificultades, que en nuestro camino encontraremos.

En realidad, lo que creo es que cuando uno trabaja el concepto de resiliencia un poco más allá de la definición, lo que sucede es que si incorporas el concepto a tu estilo de vida, tu estilo de vida cambia; es decir, el hecho de saberte fuerte y capaz de afrontar dificultades en tu tren de la vida, hace también que vivas con menos temores, puesto que sabes que tu capacidad para buscar una solución a lo que la vida te pone delante, es posible, que eres capaz de superar esa piedra en el camino, con los recursos que cada uno tenga, y por tanto tener menos miedo y sentirte más fuerte; y cómo no, en consecuencia sentirte más feliz y pleno.

Por eso conocer el concepto de resiliencia es tener un estilo de vida distinto al de aquellas personas que no lo conocen, a pesar de que sí que tengan rasgos de resiliencia. Así que en mi definición de resiliencia he introducido la anotación de “un estilo de vida”; ser personas resilientes es en sí, un estilo de vida. **LEIRE MARTÍN GUERGUÉ**

Resiliencia como una actitud necesaria para el cambio para avanzar; quitar miedos y falsas creencias y construir nuestra propia realidad. **NEREA SANTAMARIA**

## PREMISAS INICIALES A TENER EN CUENTA

- Todas las personas tenemos fortalezas ante la adversidad
- La adversidad es parte del ciclo vital
- La vida es un proceso que necesita una adaptación continua

Todas las personas/comunidades pueden ser resilientes ante la adversidad  
**MARTA YOLANDA MTZ. DE IKAIA URIBE**

# INTERVENCIÓN

Intervención **psicosocial** que promueve procesos que *involucran* a la persona y su ambiente social y la ayuda a *superar* la adversidad, *adaptarse* a la sociedad y a tener una mayor calidad de vida. Fomentando la capacidad de cada persona/comunidad para superar traumas actuales y futuros.

## Principios básicos

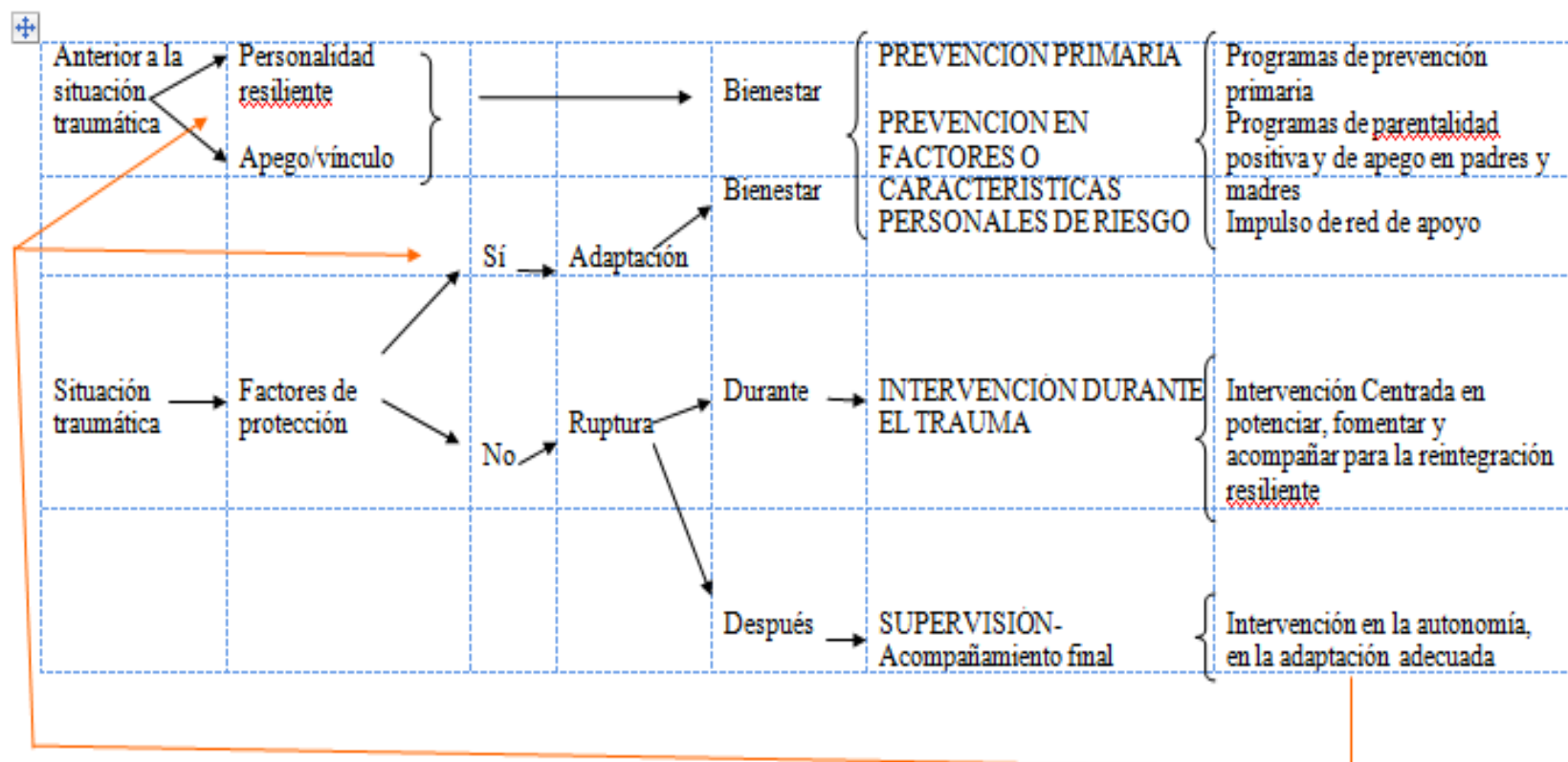
### 1- Creencia en el ser humano/comunidad:

- a. Como agente activo, protagonista del cambio
- b. Su capacidad para pasar de víctima a superviviente. Y fortalecerse ante futuros traumas

### 2- Intervención centrada en:

- a. Las características y potenciales de la persona/comunidad (no en el daño o sus síntomas): recursos, fortalezas, apoyo social...
- b. Potenciar los factores protectores. La capacidad de adaptación
- c. Prevenir factores de riesgo. Autonomía: fomentando sus elementos resilientes

## ESQUEMA DE LA INTERVENCIÓN





# DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

Desde un diagnóstico DAFO.  
Dónde intervenir:

**Antes de la situación de Trauma/Cuando los Factores de protección han conllevado una situación de Bienestar- PREVENCIÓN**

Intervención individual familiar comunitaria

1. Personalidad resiliente
2. Apego y vínculo seguro en edades tempranas
3. Potenciar la red de apoyo social
4. Prevenir factores de riesgo

**Intervención durante el Trauma, donde existe una ruptura:** Potenciar, acompañar, fomentar...:

1. Estrategias de afrontamiento: humor, valores, conciencia...
2. Factores modulares del estrés:
  - a. Competencia personal
  - b. Autoeficacia
  - c. Apoyo social
  - d. Salidas a la frustración: ocio, deporte...
  - e. percepción de que las cosas mejoran y pueden mejorar: mente positiva, vivir el presente....
3. Adaptación positiva: adaptación continua (vida como proceso), adaptación social adecuada
4. Competencia personal. Autoeficacia. Afrontamiento: trabajar desde sus potencialidades
  - a. Emociones positivas
  - b. Motivación
  - c. Habilidades
  - d. Aprendizaje de cambio, de procesos de resiliencia
  - e. Creatividad: generar condiciones para el desarrollo personal
  - f. Introspección: observar y observarse a sí mismo, aceptación de las propias limitaciones
  - g. Capacidad de dar sentido a la propia identidad
5. Autoestima: pilar central de la resiliencia
6. Sensación de control
7. Potenciar factores protectores

**Acompañamiento Final: el después del trauma. Reintegración resiliente:** del por qué al para qué (dar sentido a la adversidad), el crecimiento después de la crisis

1. Prevención ante futuros traumas: punto de inicio, autonomía para que los factores protectores reestablezcan el bienestar cuando aparece el trauma
2. Crecimiento postraumático: mejorando la relación con los demás, evolución, aumentote la confianza y de la autocapacidad, Adaptación adecuada. **MARTA YOLANDA MTZ. DE IKAIA URIBE**

## GLOSARIO

**Fortalezas Intrínsecas:** recursos internos de la persona que pueden fortalecerse y que conforman su personalidad y le protegen frente a la adversidad

- *Capacidad:* lo que podemos desarrollar
- *Habilidad:* competencias frutos del entrenamiento
- *Temperamento:* rasgos de personalidad que se puede desarrollar
- *Carácter:* identidad personal construida desde la socialización y desarrollo personal
- *Personalidad:* características que definen el comportamiento de una persona
- *Rasgo:* tendencia a comportarse de una manera

**Habilidades para la acción:** destrezas y habilidades... es la manifestación de las fortalezas intrínsecas, necesarias para la resolución de conflictos

**Tutor de Resiliencia:** persona incondicional, de confianza... durante el proceso de resiliencia. Pueden ser vínculos estables o estar solo en el proceso

**Nicho ecológico:** red de relaciones para la supervivencia. Da reciprocidad afectiva y comunicativa

**Mesosistema:** interrelaciones de dos o mas entornos donde se participe activamente (familia, trabajo...)

**Necesidad de Afiliación:** (re)establecer y mantener relaciones afectivas.  
APOYO SOCIAL

**Dificultad:** disgusto, preocupación

**Problema:** Aquello que impide conseguir o ejecutar algo

**Adversidad:** situación desagradable donde se permanece integro. Es diferente al trauma

**Trauma:** lesión duradera con daño o emoción negativa

**Coping:** Adaptación positiva cuando no existe adversidad o trauma.

**Estrés psicológico:** estado emocional negativo cuando la persona se encuentra con una situación que considera amenazante o que considera riesgo para su bienestar.

- **Estrés crónico:** estrés duradero que agota los recursos de la persona poniendo en peligro su equilibrio y bienestar
- **Estrés agudo puntual:** desafío. Puede ser beneficioso para la supervivencia
- **Estrés Postraumático vicario:** cuando a la persona le afecta algo aunque no sea en primera persona
- **Afrontamiento:** esfuerzo cognitivo-conductual para hacer frente al estrés y al estado emocional que conlleva
- **Hardiness:** Personalidad resistente. Actitudes que transforman situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento
- **Adaptación Positiva:** Cuando ante una situación altamente estresante la persona no presenta áreas disfuncionales
- **Mecanismo de defensa:** estrategia de afrontación

**MARTA YOLANDA MTZ. DE IKAIA URIBE**

---