

## II JORNADA DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO. RESILIENCIA.

Organizadas por [SUSPERTU](#) y la [UPNA](#)

GONZALO HERVÁS -Universidad Complutense de Madrid. [Psicología positiva](#)-

¿Qué es la resiliencia?. Razones para trabajar la resiliencia.

Es un término que procede de la física, y se refiere a la flexibilidad de los materiales para volver a la posición inicial. Ejemplo: los juncos que mueve el agua del río, que se doblan sin quebrarse.

Las reacciones ante la adversidad pueden dar lugar a 3 situaciones:

- Trastorno: el proceso de sufrimiento se estanca
- Resiliencia: resultado vital reaccionando a ese sufrimiento de forma óptima, saliendo "indemne". El sufrimiento vivido no afecta negativamente ni deja secuelas.
- Experiencia de crecimiento: el sufrimiento da lugar a una experiencia de aprendizaje. Se da en la persona un logro madurativo y se producen cambios.

En la situación adversa se amenaza nuestro sistema de creencias, que se puede romper. Por ejemplo, es difícil para un adolescente pensar que puede estar haciendo sufrir a sus padres. Tendemos a sentir que los demás son buenos, sin embargo, hay experiencias que hacen quebrar esa confianza en los demás.

La necesidad de reconstrucción lleva a dos procesos, dos reacciones:

- Evitación crónica: Preguntas sin respuesta → (no quiero pensar en ello); el efecto rebote es perjudicial.
- Rumiación depresiva Complejidad emocional y tendencia a encerrarnos en nosotros mismos.

Si no piensas, mal, si piensas, peor.

La solución, algo intermedio, intuitivo: entrar y salir en la experiencia adversa, ayudándote de los otros con su empatía, su "espejo" que refleja lo que te pasa. Establecer una dinámica para evitar el dolor y equilibrar y dar espacio a otras emociones para mantenerse a flote.

Personas estudiadas ante adversidades graves:

Porcentaje de personas que "se recuperan" al cabo de 2 años: entre un 15 y un 35%.

Reacción de trastorno que persiste en ese tiempo: entre un 10 y un 30%.

Respuesta de inicio demorada que estalla con posterioridad: entre un 5 y un 10%.

Respuesta resiliente (reaccionan bien desde el principio y que se mantienen): entre un 35 y un 55%.

Cuando las adversidades son graves se activan recursos que desconocíamos. Cuando algo grave sucede, aparecen esos recursos. La probabilidad de respuesta resiliente es más alta de lo que podríamos imaginar.

Bases de la resiliencia:

1.- La adversidad como reto, no como amenaza.

En la práctica no es fácil. Es algo enraizado en otros procesos, por ejemplo, la autoeficacia y el locus de control interno: el cambio, al menos en parte, procede de uno mismo (conseguir los objetivos).

- El bienestar depende de uno mismo. Cuidado, no todo el mundo tiene los mismos condicionantes externos ni fortalezas, lo que puede dar lugar a un mensaje de dureza por culpabilidad, por no ser capaz de mantenerse a flote → intentar que lo que se pueda controlar se aproveche.
- El afrontamiento activo es más eficaz que el pasivo.
- Autoeficacia: capacidad para solucionar problemas (difícil de entrenar).
- Optimismo: la situación adversa vista como reto → confiamos en llegar a buen destino con las pequeñas experiencias cotidianas.

Ver video "[Seréis fuertes. Nick Vujicic](#)": Si el mal te abrumba, sigue nadando. Cuando no sepas qué hacer, no te pares. No ver el final no quiere decir que no vayas a salir.

## 2.- Inteligencia emocional

- Aceptar el sufrimiento, saber que es parte de la vida. Se empeora cuando se intenta esquivar. Si estamos en una posición de apertura, el dolor reduce su intensidad.
- Conectar con emocionalidad positiva que nos ayude a sobrellevar la adversidad. Ser adaptativos. Sufrir y recuperarnos.
- Apertura a los otros. Para comprender lo que sentimos, necesitamos a los demás.

## 3.- Capacidad para dar sentido

- Requiere sabiduría. Encontrar razones, a veces parciales, a las situaciones adversas: dar algo de sentido, salvar algo de la experiencia.
- Motivación intrínseca: conexión a situaciones que interesan a esa persona que sufre, respecto a los valores más de fondo. Es algo que hay que construir. Es importante desde el punto de vista de la prevención. No es frecuente.
- Aspirar a construir una vida valiosa: en relación con lo anterior. Sentido vital. Deseo de hacer algo que merezca la pena. Si esto es adecuadamente nutrido, se persiste en la adversidad.
- Disponer de modelos que nos conecten con nuestros propios valores. No directamente, sino desde la admiración: qué admiras de quién te da la medida de los valores que "le tocan".
- Vínculos de apego. Por ejemplo, luchar por un hijo. Con miembros de la familia u otros: esto permite avanzar.

Por ejemplo, [Viktor Frankl](#): consciencia de tener una tarea en la vida.

Crecimiento ante la adversidad. Definición: cambio positivo fruto del afrontamiento de una experiencia de sufrimiento. Madurar, desarrollar capacidades que antes no se tenían. Nos encontramos con cambios en uno mismo, en las relaciones interpersonales y en la filosofía de vida.

Afrontar la experiencia adversa "de cara", enfrentarse a las experiencias difíciles.

El bienestar como crecimiento: El ser humano está orientado al crecimiento (aprendizaje continuo). El cambio y la adversidad son elementos inherentes a la

vida: ¿por qué los vemos como algo amenazante?→cambiar el punto de vista y prepararnos para afrontarlos de cara, prepararnos para la resiliencia y el crecimiento.

Cuando aparezca la resiliencia, momento de dar lo mejor de uno mismo.

Coloquio:

¿Cómo enseñar a ser resiliente?

Hay programas para desarrollar la mayoría de los factores comentados (por ejemplo el autocontrol, programas para la inteligencia emocional, la atención plena...).

En esta vida se sufre y se disfruta, sin obviar ninguno de los dos. En la educación hemos pasado de un extremo a otro, y hay que saber sufrir y disfrutar.

Cómo ayudar al adolescente a que sea consciente de que está sufriendo para seguir adelante: es difícil reconocer que se tiene un problema con la autoestima dañada. Es necesario un contexto que valore: unir el déficit a solucionar el desarrollo de sus fortalezas, evaluándolas y desde ahí ofreciendo feedback: de dónde vienen, qué experiencias han tenido, a dónde le pueden llevar, "si quieres llevar a cabo esto...¿no crees que sería bueno afrontar esto otro...?. Con ayuda SI se puede.

.....  
GONZALO MUSITU -Universidad Pablo Olavide de Sevilla-

[Convivencia escolar. Grupo LISIS](#)

La resiliencia en el ámbito familiar y escolar.

Los dos ámbitos en los que se fortalecen nuestros recursos.

Resiliencia-[Empowerment](#)

La resiliencia es un proceso, no es estática. Los resultados: fortalecimiento personal y social, en los distintos escenarios, en interacción.

La resiliencia familiar: capacidad de la familia para recuperarse y salir fortalecida. Procesos de superación y adaptación.

¿Cómo se construye la resiliencia? Mediante la comunicación, la interacción, que supone voluntad, motivación, deseo de estar con alguien para construir algo común.

Ver →[Interaccionismo simbólico](#)

Para que la familia funcione, dos ámbitos fundamentales: cohesión y adaptabilidad (flexibilidad). Motor: la comunicación. Familias resilientes: alta adaptabilidad y apertura de comunicación.

Familias frágiles: baja cohesión y baja comunicación.

Familias unidas: alta adaptabilidad y baja comunicación.

Familias flexibles: alta comunicación, baja cohesión.

Las relaciones padres/hijos están mediadas por las relaciones de pareja.

En una familia resiliente la comunicación es negociada. La familia se construye a través de la comunicación. Mientras dura la interacción permanece la familia y la pareja.

Construir a través de la comunicación de apertura.

- 1.- Comunicación verbal y no verbal. Afecto. Apoyo. Revisión constante de la relación, en constante transformación.
- 2.- Apoyo social -el otro gran recurso-: red de comunicación y obligaciones mutuas. Apoyo social y autoestima, calidad de vida.
- 3.- La socialización. Interiorización de las fuentes de significado: por qué merece la pena vivir. Control del impulso y desarrollo de la conciencia.

Paradigma de los buenos tratos, desarrollo sano con experiencias de buen trato.

[HBSC](#). Estudio tipo de familias y relaciones.

El aula, el contexto más significativo. Efecto PIGMALIÓN. Centrarse en lo que funciona bien. Observar las fortalezas. Construir desde lo positivo. Más esfuerzo y compromiso: cambiar la mirada desde las posibilidades.

El aula, el centro: mejor clima, más cooperación, más estima por la asignatura, más respeto, más rendimiento, menos problemas en el aula, más autoestima académica, más obediencia al profesor.

Pigmalión positivo → resiliente.

Ver "[Introducción a la psicología comunitaria](#)"

.....  
Mesa redonda "Cómo trabajar con los adolescentes en riesgo y con sus familias desde una mirada resiliente".

CLARA MADDOZ. Directora del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil "Natividad Zubieta" de Pamplona: Trabajar la resiliencia desde una atención personalizada. [uninfanju@cfnavarra.es](mailto:uninfanju@cfnavarra.es)

(Utiliza en su presentación el tipo de letra creado por Anna Vives)

Desde la ESCUCHA ACTIVA. No censuradora, rara "resonar" con conexión emocional progresiva.

Aceptar: su persona es aceptada, puede ser que su conducta, no.

Trabajo de acompañamiento: creer en él, puede rehacerse, construir. Para ello, acompañar y valorar en la toma de decisiones.

Somos modelos, referentes. Devolver la confianza en ellos frente a la experiencia hostil que tienen.

Sujeto activo y protagonista de la consulta.

Relación terapéutica: individual, fuera de la presión de grupo, privacidad. Tiempo para hablar y escuchar, frente a la inmediatez, a la rapidez.

Resiliencia: proceso dinámico.

Factores de resiliencia

- tengo (apoyos sociales)
- soy (valores, normas)

- estoy (motivación, responsabilidad)
- puedo (autocontrol).

Meta: ser competentes.

Trabajar la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Que se sienta QUERIBLE, capaz, hacia una meta futura.

“Mira más allá de las apariencias”: [Staff Benda Bilili - "Bouger Le Monde"](#)

JOSE LUIS RUBIO. Psicólogo de la Asociación para la promoción y el desarrollo de la Resiliencia [ADDIMA](#) de Zaragoza: Tutores de resiliencia explícitos en contextos de riesgo.

Ver [Boris Cyrulnik : Empezar mal en la vida no determina que tu vida tenga que ser desgraciada.](#)

Tutor de resiliencia: acompaña, administrando confianza e independencia en el proceso. Aparece en un contexto de gran adversidad. Genera nuevos vínculos de apoyo.

Pueden ser implícitos (sin conciencia de la relación. Ej, una película, música, una activada...) o explícitos, que prestan ayuda consciente. Para ser tutor de resiliencia, vamos a ser “elegidos”. Exige un compromiso y constancia, dar y recibir afecto, para pasar de la confianza a la autonomía.

-Pensar en una persona que te ayudó en un momento problemático de tu vida-

El tutor de resiliencia reconoce a la persona más allá del problema. Establece un vínculo.

Amplificar las posibilidades de elección.

En el compromiso entra compartir más allá del rol profesional. Generar expectativas de futuro: “Me construyo en la mirada del otro”.

Habilidades para la acción, mostrando interés y esfuerzo.

No imponer ideas preconcebidas: trabajar con lo que nos traen, no con el plan que tenemos.

Confianza que reconstruye al otro.

Encomendar tareas que supongan un reto, pero que sean posibles.

Aprender de los fracasos.

Potenciar aquello por lo que se siente pasión, no sólo en qué podemos mejorar. Lo que se transmite con pasión, trasciende, porque se transmite con el corazón.

GEMA MAÑÚ. Trabajadora social. Programa de Infancia y Familia de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Burlada: Cómo trabajar en red desde una mirada resiliente.

El trabajo en red permite el acceso a las necesidades con eficacia, desde la prevención y la promoción.

Mirada positiva de las capacidades.

Importancia del sentido del humor

Paradigma de la resiliencia en la red.

Importancia de los vínculos seguros y fuertes.

No focalizar la mirada sólo en las dificultades.

Coloquio:

- Los espacios “terapéuticos” no parecen ser lo más apropiado...
- Cómo aceptar → Escucha activa. Rescatar las fortalezas. Hace falta tiempo y proceso para aceptar.
- Cambio de paradigma profundo.
- Otro tipo de miradas. Ponernos metas alcanzables.
- Formación inicial y permanente del profesorado en la universidad en este tema, insuficiente.