



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA**



Licenciatura en Psicología

**Material Didáctico
Acetatos**

Unidad de Aprendizaje

**Seminario de Fundamentos de Tanatología
L00794**

Unidad IV. Adversidad, Sentido y Resiliencia

**Dra. Aida Mercado Maya
Octubre, 2017**

Contenido	Diapositiva
Portada e índice	1-2
1. Introducción	3-11
2. Resiliencia personal	17-19
3. Fuentes interactivas de la resiliencia	14-21
4. Acciones resilientes	24-30
Resiliencia y Logoterapia	31-35
Guion explicativo	36
Referencias	37

Carpe Diem



Los abuelos nunca mueren,
solo se hacen invisibles.

Adversidad, Sentido y Resiliencia

Dra. Aida Mercado Maya

Introducción

- ◉ La resiliencia consiste en la capacidad de mantenerse integrado a pesar de la adversidad y lograr un desarrollo positivo de acuerdo a las metas de la propia cultura y como actores sociales frente a otras.



- Se refiere a una forma de nombrar lo personal, la creatividad, la potencia de lo espiritual en la conducta humana personal o grupal, en su impredecible devenir cuando dan como resultado conductas sanas frente a situaciones adversas (resultados inesperados de acuerdo a las predicciones basadas en riesgos).



- ◉ Es importante realizar la tarea no solo de intentar identificar la vulnerabilidad en lo psicofísico, sino también de capitalizar las fuerzas de la persona (la resiliencia en lo espiritual) y los auxilios de la resiliencia comunitaria;
- ◉ No cesar en la pregunta sobre los efectos resilientes de la búsqueda de "sentido" en nuestra vida, personal y social.

- El término resiliencia se refiere, inicialmente en ingeniería, a la capacidad de un material para alcanzar su forma primera después de soportar una presión que lo deforme.

- Al hablar de resiliencia humana se afirma que es la capacidad de una persona o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse realmente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser renovado por ellas.

"No te rindas" Mario Benedetti

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.



No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.

- Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo, basado en las necesidades y la enfermedad, se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alcance.

- © La manera de interpretar la enfermedad como un proceso estático ocasionado por un agente causal externo en un terreno vulnerable, produce una exclusión antropológica con las consecuencias nefastas de deshumanización; el reduccionismo se transforma en un exclusionismo

Y una vez que la tormenta termine, no recordaras como lo lograste, como sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa si es segura. Cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entro en ella. De eso se trata esta tormenta.

Haruki Murakami

- ◉ El paciente no es simplemente un cuerpo y ni siquiera un simple ser *viviente*.



- ◉ Es una persona, es decir, un ser dotado de inteligencia y concepto de sí mismo y del mundo, con un proyecto de vida y con una responsabilidad frente a su propio destino.



- El enfermar del hombre, no es la avería de una máquina. De ahí la necesidad de ocuparse de las distintas dimensiones del enfermar humano.



- Pues una cosa es pretender entender una enfermedad y otra cosa muy distinta es tratar a un paciente; para este último fin, el paciente debe poder desacoplarse dimensionalmente de su enfermedad.



- El enfermar humano es una experiencia existencial que conmueve al ser humano en su totalidad, es un problema humano.



Resiliencia personal

- ◉ Consiste en tener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir; no es una destreza a dominar, sino una realidad a descubrir, a crear...
- ◉ La resiliencia es más que resistir, es aprender a vivir. Hay gente que ha padecido una situación extrema y eso lo lleva a saborear cada momento bueno que se le presenta.

- ◉ No es que haya personas más fuertes que otras, sino personas que han podido entretener este diálogo con el otro. Nuestra mirada sobre la desgracia cambia, si a pesar del sufrimiento buscamos la maravilla.

- ◉ Hay *factores y acciones resilientes*, pero la resiliencia sólo se hace presente en la *acción*. Tanto los factores como las acciones son dinámicos interactúan entre sí y están relacionados con los períodos de la vida y sus circunstancias.

Fuentes interactivas de la resiliencia

(Grotberg, 1997, p. 21-22):

Yo soy ***una persona***

- ⦿ por la que los otros **sienten** aprecio y cariño
- ⦿ **feliz** cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- ⦿ **respetuosa** de mí mismo y del prójimo

Yo estoy

- dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- esperanzado



Yo tengo *personas*

- ⦿ alrededor en quienes **confío y me quieren** en profundidad
- ⦿ que **me ponen límites** para que aprenda a evitar los peligros o problemas
- ⦿ que **me muestran** por medio de su conducta la manera correcta de proceder
- ⦿ que **quieren que aprenda** a desenvolverme solo
- ⦿ que **me ayudan** cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender

Yo puedo responder:

PUEDO

- ⦿ **hablar** sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- ⦿ **buscar** la manera de resolver mis problemas.
- ⦿ **controlarme** cuando tengo ganas de hacer algo peligroso que no está bien.
- ⦿ **buscar** el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- ⦿ **encontrar** a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Acciones resilientes

- ◉ *Búsqueda de sentido.* “El sentido no es la causa de la salud sino el motivo para tenerla. El Ching, libro sapiencial chino, dice: ‘La mejor manera de combatir el mal es un enérgico progreso en el sentido del bien’” (Acevedo, 1996).

- ◉ La capacidad de buscar un sentido, a pesar de las dificultades, saber que hay algo valioso en la vida, es capaz de dar coherencia y orientación a ésta.

Si no te gusta tu
cuerpo, ni entiendes
tu cuerpo, no
podrás crecer
espiritualmente. El
cuerpo es el templo
de tu alma

— O S H O —

- ◉ *Humor*. Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límite.
- ◉ *Introspección*. Preguntarse a sí mismo y dar una respuesta honesta.
- ◉ *Autodistanciamiento*. No soy lo que me sucede.
- ◉ *Independencia*. Adecuado principio de realidad que permite juzgar una situación prescindiendo de sus deseos.

- ◉ *Capacidad de relacionarse*. La diferencia como generadora de luz y claridad.
- ◉ *Afectividad*. El afecto implica no sólo el respeto sino simpatía y valoración de lo diferente.



- ◎ *Autoestima*. Darle la oportunidad a cada ser humano de descubrirse único e irrepetible en su diferencia, se convierte en la clave de la aceptación personal y social.



- **Calidad de vinculos.** La vincularidad son las redes de apoyo en profundidad que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo, de la sociedad, del país, de la familia. El vínculo es la misma unidad humana; lo individual es una ilusión. Implica entonces intercomunicación afectiva que es la base de todo crecimiento humano .



- ◉ *Capacidad valorativa.*
Imprescindible para acciones resilientes.
- ◉ *Iniciativa.* Ser pro activo.
- ◉ *Creatividad.*
Capacidad de crear condiciones satisfactorias.
- ◉ *Independencia.*
No es el niño que se queda 'quietito' como pensaban nuestros maestros hace 50 años.



Resiliencia y logoterapia

- ◉ La logoterapia acompaña al SH en la indigencia espiritual y, desde su aquí histórico personal, favorece la búsqueda de sentido en su vida y vivir de acuerdo a su escala de valores.
- ◉ Es una experiencia intransferible que tiene cada persona, por el valor y la posibilidad de desarrollo en la unidad de su existencia.

◉ Podemos decir con Frankl (1983):

“Sabemos que si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo que a los débiles les parecen tan fuertes y fatales, es precisamente el saber adonde va, el sentimiento de tener una misión” (p. 44).

- ◉ La logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades.



La resiliencia nos ayuda a distanciarnos (Vanistendael, 1998, p. 22):

- ◉ Del desánimo, en cuanto realismo sin esperanza
- ◉ Del cinismo, incapaz de ver el rostro positivo de la realidad
- ◉ De ilusiones poco realistas

- ◉ *"Cada persona brilla con luz propia entre los demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos colores. Hay gente de fuego sereno, que ni siquiera se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos bobos que no alumbran ni queman: pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende"* (Galeano, 1989).

Guion explicativo

De acuerdo con Garcia y Gallego (2009) la vulnerabilidad y la resiliencia son dos caras de la misma moneda. La primera es el signo del antiguo paradigma: ¿por qué enferma el hombre? La segunda es la clave del nuevo paradigma: ¿por qué puede mantenerse sano?

Del reconocimiento de la vulnerabilidad y la potencialidad de la resiliencia surge la redefinición del concepto de salud que apunta a la totalidad del hombre (bio-psico-espiritual), a la promoción de todo el hombre y de todos los hombres. Salud, no como ausencia de enfermedad sino como: Sentido de vida, en un plan de vida incluido en un proyecto familiar y social, así como la posibilidad de escribir la propia historia vital en la propia familia, el trabajo y la comunidad.

Estos aspectos se documentan en este material de apoyo proyectable de la Unidad IV Adversidad, Sentido y Resiliencia, del Seminario de Fundamentos de Tanatología.

Referencias

- ⊙ Bayes, R. (2001). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. España: Martínez Roca.
- ⊙ Fonnegra, I. (2001). *De cara a la muerte*. Santiago: Andres Bello.
- ⊙ Frankl, V. (2001). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona:
- ⊙ Herder.
- ⊙ Frankl, V. (2003). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona:
- ⊙ Herder
- ⊙ Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- ⊙ Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder.
- ⊙ Klass, D. (1999). *La vida espiritual de los padres en duelo*. Philadelphia: Taylor y Francis.
- ⊙ Kóvacs, M. (2002). *Muerte y desarrollo humano*. Sao Paulo: Casa del psicologo
- ⊙ Krishnamurti, J. (2006). *Sobre la vida y la muerte*. Barcelona: Kairós.
- ⊙ O'Connor, N. (2007). *Dejalos ir con amor*. México: Trillas.
- ⊙ Ross-Kübler, E. (2001). *Una luz que se apaga*. México: Pax.
- ⊙ Ross-Kübler, E. (2000). *Sobre la Muerte y los moribundos*. España: Grijalbo Mondadori.
- ⊙ Ross-Kübler, E. (1997). *La muerte: un amanecer*. España: Ediciones Luciérnaga.
- ⊙ Ross-Kübler, E. (1996). *Conferencias*. España: Ediciones Luciérnaga.