



CLAVES AFECTIVAS DE LA RESILIENCIA

Pepa Horno Goicoechea

www.espiralesci.es

pepa@espiralesci.es

Twiter: @espiralesci @pepahorno

afectividad *protección*
comunicación interpersonal *infancia*
derechos de los niños

¿Qué implica la resiliencia?

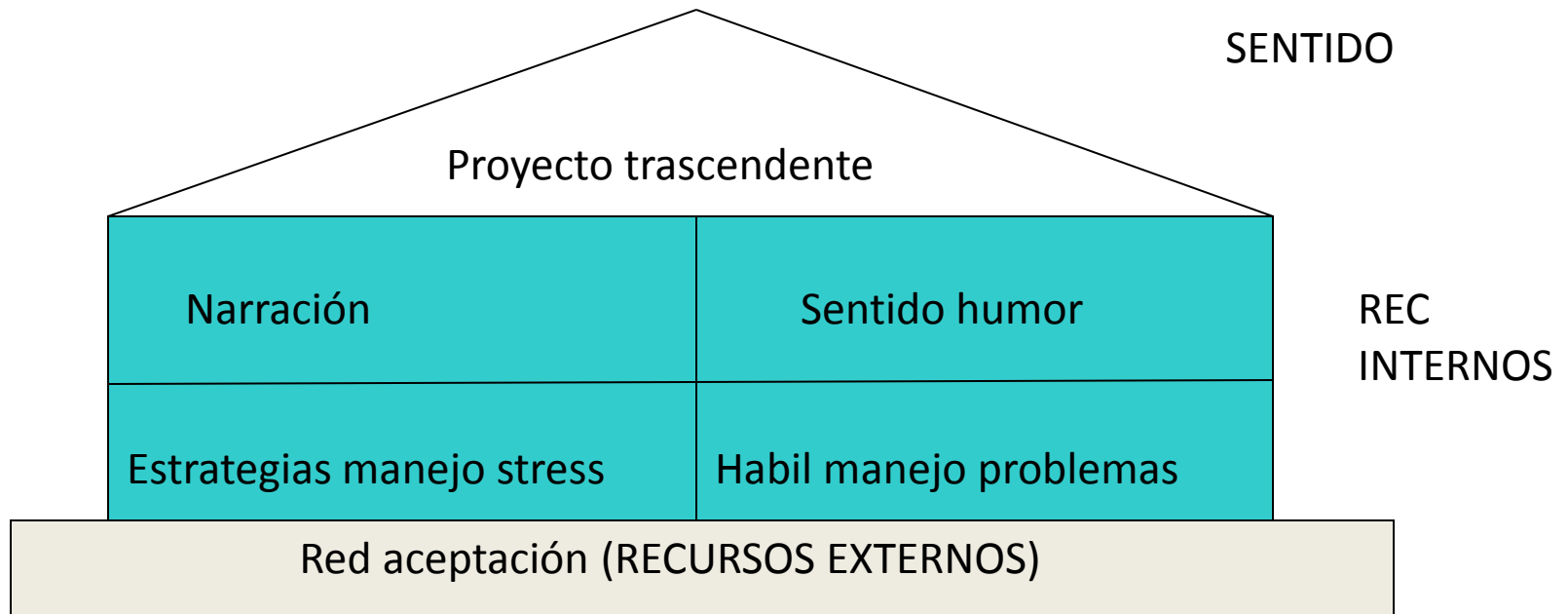
La resiliencia se define como:

- La capacidad para no romperse por el dolor y crecer ante la adversidad.

RESISTIR Y REHACERSE

- Necesita capacidades de la persona y guías externos.

Elementos de la resiliencia



Red aceptación

No ha de ser necesariamente la familia, pero sí una red (varias figuras en varios contextos)

Nos brinda:

1. Recursos físicos y sociales.
2. Cimientos afectivos.
3. Modelos de referencia y relación de ayuda.
4. Oportunidades en la variedad.
5. Retos.

Cimientos afectivos (red aceptación)

Nos brinda:

1. Autoestima consistente.
2. Capacidad de vincularse positivamente.
3. Reescribir pasado positivamente.
4. Sentimiento de pertenencia.

AFECTO/AUTONOMIA/SEGURIDAD

Componentes de la resiliencia

Capacidades individuales:

1. **Narración** (palabra/introspección/consciencia).
2. **Sentido del humor** (placer/fluidez/sentido).
3. **Habilidades resolución de problemas** (pensamiento divergente/creatividad/proactividad/toma decisiones/cooperación).
4. **Estilos afrontamiento estrés** (FIGHT/FREEZE/FLY)

Componentes de la resiliencia

¿Hacia dónde y para qué poner en marcha nuestros mecanismos de resiliencia?

- Para un **proyecto trascendente**: familia, arte, deporte, trabajo, vida espiritual...
- La **dimensión espiritual** del ser humano encaja en la necesidad de trascendencia.
- No sobrevivimos para nosotros mismos; **sobrevivimos para otro (persona o proyecto)**.
- El **agradecimiento** como elemento de resiliencia.
- El **altruismo** como motivación trascendente.

Maduración afectiva

- **Auto regulación emocional:** el niño ha de lograr un equilibrio entre la vinculación y su protección, el cuidado a los demás y su auto cuidado, entre el pensamiento, las emociones y el instinto.
- **Integración emocional:** ha de ser capaz de aceptar su historia y sobre ella construir un futuro, un proyecto de vida propio.
- **Habilidades de resiliencia:** sea cual sea su historia, ha de poder construir un relato con sentido y consistente de ella que le permita afrontar las dificultades y sentirse fuerte ante el sufrimiento.

Nuestras tres inteligencias:

CABEZA: INTELIGENCIA ANALÍTICO
SINTÉTICA

CORAZÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
SOCIAL

TRIPAS: INTELIGENCIA SOMATO
SENSORIAL



Las emociones básicas

EMOCIONES POSITIVAS

Amor

Alegría

Curiosidad

EMOCIONES NEGATIVAS

Miedo

Rabia

Tristeza

Logros afectivos

- **PARA QUÉ VALGO:** Habilidades y destrezas básicas en las que destacará para enfocar su desarrollo académico y laboral.
- **QUÉ ES LO “BUENO” PARA MÍ:** Criterio moral autónomo, no ya heterónoma.
- **QUÉ ME DICEN MIS TRIPAS:** Forma de pensar y procesar individual asentada sobre su experiencia y su intuición.

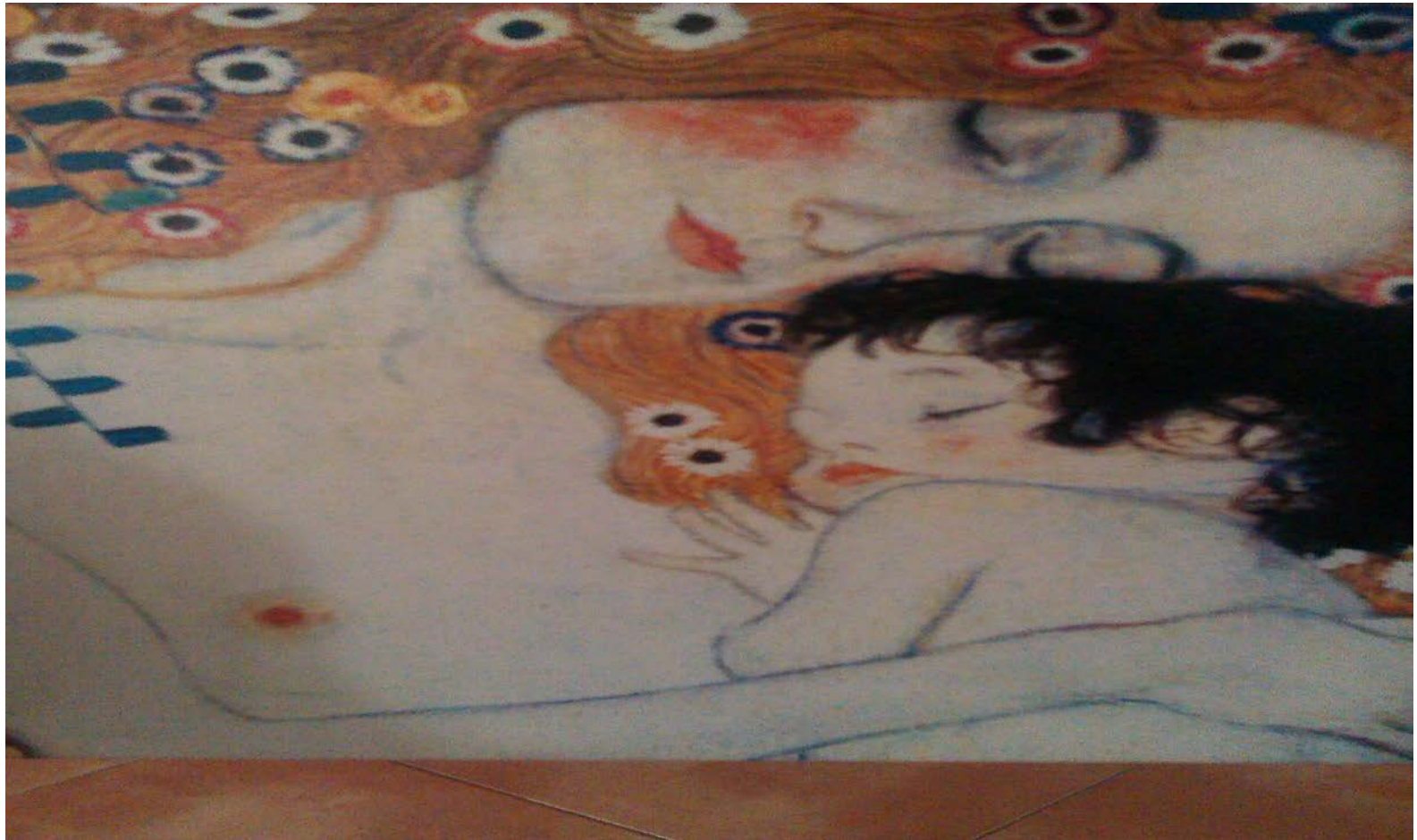
Logros afectivos

- **HAGO LO QUE QUIERO O LO QUE DEBO:**
Capacidad de modular cognitivamente las emociones y la impulsividad y
- **ELIJO A LOS “MÍOS”:** Red afectiva elegida con consciencia en la que la persona ya no es sólo un bebé necesitado sino una persona capaz de ser autónomo, estar solo y entregarse a los demás por igual.

El valor del camino

- EL MODO: CONSTRUCTIVO O DESTRUCTIVO.
- ALEGRIA Y COMPASIÓN: CAPACIDAD DE REIRSE DE UNO MISMO.
- NARRACIÓN INTERNA POSITIVA O NEGATIVA (SENSACIÓN DE VALÍA PERSONAL).
- SENTIDO: TRASCENDENCIA (PROYECTO VIDA) Y RED.

¿Cómo promovemos las capacidades de resiliencia en los niños y niñas?



Contexto que cura

**Mirada
consciente**

Flexibilidad

Ternura

Palabra

Coherencia

Firmeza

Confianza

**PROMOVER
RESILIENCIA**

Actitud para ser guía resiliencia

Consciencia

**Aceptación/conte
ncción**

Alegría

Compasión

Trascendencia

Red

Dos FRASES CLAVE

A amar se aprende sintiéndose amado
(no amando).

A confiar se aprende entregándose
(no controlando).

Contexto que cura

Afectividad consciente (elegida).

Confianza y solidez (genera entrega), no control.

Contexto que cura..

- **LA MIRADA CONSCIENTE HACIA EL NIÑO:** adultos que miran al niño y su dolor más allá de su conducta.
- **LA FLEXIBILIDAD:** adultos que pueden adaptarse a las necesidades y realidades de cada niño, no intentar ajustar a todos los niños a su modelo y sus expectativas.
- **LA TERNURA:** La afectividad debe ser una pauta expresa de la relación de ayuda. Deben sentirse tratados con ternura y cuidado en el **contacto físico**, en las **palabras que escuchan** y en las **medidas que se adoptan sobre ellos**.

Contexto que cura..

- **LA PALABRA:** Los profesionales deben crear **espacios que posibiliten la palabra**, que las personas puedan expresar lo vivido, sacarlo sin ser censurados o recibir reproche por ello. En la medida que algo se verbaliza se le da existencia y se vuelve más manejable para la persona. Además la palabra permite pedir ayuda.

Contexto que cura

- **No todos los vínculos afectivos son positivos ni elegidos.** Los vínculos afectivos inseguros forman a menudo parte del contexto que daña.
- No es el control de la conducta del otro el que genera seguridad, sino la **solidez personal** que incluye:
 - **Coherencia** vivencial del adulto entre lo que dice, siente, hace y vive.
 - **Firmeza** en las normas protectoras.
 - **Confianza** en la capacidad de autoregulación del otro.

Ser guía de resiliencia

Promover la resiliencia no es una serie de técnicas, sino un proceso en el que el adulto protector crea:

- Un **contexto de seguridad** (“contexto que cura”).
- Una **relación afectiva positiva** con el niño.

Sentirse seguros PARA QUÉ

- **DESARROLLO CEREBRAL Y FISIOLÓGICO:** Un niño que crece con miedo, no desarrolla plenamente su cerebro y segrega hormonas que dañan su desarrollo físico.
- **DESARROLLO COGNITIVO:** Un niño que crece con miedo, no explora y no juega, y sin ellos no aprende las habilidades cognitivas básicas: teoría de la mente, análisis y síntesis de información, relaciones causales, memorización...
- **DESARROLLO SOCIAL:** Un niño que crece con miedo, no se arriesga a relacionarse con otros porque presupone su agresión, así que no aprende a amar, sólo a sobrevivir y a defenderse cuando se siente atacado.

¿Por qué la afectividad?

- **PORQUE NADIE SE SIENTE SEGURO SOLO y SIN AFECTO.** Si los niños, niñas y adolescentes que viven no establecen vínculos afectivos positivos no se sentirán seguros, y les será más difícil desarrollarse plenamente.
- No es posible **proteger eficazmente** a un niño si no se le da un adulto de referencia al que pueda acudir, y un niño nunca acudirá a alguien por quien no se sienta tratado con ternura y respeto.

Claves de nuestra actitud

- CONSCIENCIA
- ACEPTACIÓN
- CONTENCIÓN
- ALEGRÍA
- COMPASIÓN
- TRASCENDENCIA
- RED

Consciencia

La consciencia...

- Las acciones favorecen el desarrollo en la medida que se realizan con consciencia.
- Narración y consciencia.
- Consciencia y coherencia.
- El otro como vehículo de consciencia. Nosotros para nuestros chicos.

La consciencia...

- Consciencia para ejercer mi **responsabilidad**.
- Consciencia sobre mi **miedo, mi rabia y mi tristeza**.
Clave para poder integrarlas.
- Consciencia sobre **mis tripas** a través de la narración y el trabajo corporal.
- Consciencia sobre **mis relaciones** a través del grupo.

Mirada consciente...

Los profesionales que trabajan con niños debe poder sostener el dolor que traen los niños dentro, no negarlo ni minimizarlo y desde ahí es importante:

- comprender siempre sus **conductas como manifestaciones de ese dolor y el daño** que les ha producido,
- **no cuestionar a la familia y la historia del niño**, así como su identidad cultural,
- mantener una **mirada positiva hacia el proceso** y las posibilidades del niño, reforzando conscientemente sus logros y dándole protagonismo en las pequeñas cosas del día a día.

Aceptación y contención

Claves existenciales

- **Intemperie:** lo que define nuestra vida nos lo dan, no lo decidimos, la fragilidad..

los “ingredientes del plato”.

- **Responsabilidad:** lo que construimos a partir de lo que nos dan..

lo que “cocinamos” con aquello que nos dieron.

El pasado de muchos niños y niñas incluyen vivencias de maltrato o negligencia que implican...

- **Anulación** (daño en el desarrollo)
- **Dependencia** (relación afectiva destructiva)
- **Terror** (disociación)

HISTORIA



AMOR — EMOCIONES — MIEDO



COMPORTAMIENTOS

Comprender las conductas como búsqueda de regulación externa, de ayuda, hacen lo mejor que pueden para sobrevivir

Qué necesitamos saber ver?

- **Miedo y mecanismos disociativos: SENTIRSE SEGUROS.**
- **Daño en el desarrollo: EL DOLOR.**
- **Modelos afectivos destructivos**
- **Conflicto de pertenencia: LA MIRADA A SUS FAMILIAS.**

También el daño sigue un curso..

SER AGREDIDO → AGREDIR → AUTO AGREDIRSE

- Los daños más severos en las personas no se manifiestan en agresiones hacia los otros sino en auto lesiones. La agresión al otro implica sacar el dolor, y aunque sea destructivo salva a la persona. La auto lesión indica siempre un grado mayor de daño en el desarrollo del niño.

Alegría

La alegría...

- Se elige.
- Se educa.
- Se favorece en el grupo.
- Rompe la soledad.
- Es la base de la intimidad.

La alegría es motor..

- De crecimiento y exploración.
- De encuentro e intimidad.
- De protección y resiliencia.

La alegría no es...

- Un sentimiento, sino una emoción. **Se cultiva!**
- Una visión ingenua, sino una opción consciente desde la intemperie. **Se elige!**
- Algo que aísla, sino que une. **Se expande!**

La alegría...

- **PLACER**
 - **FLUIDEZ**
 - **SENTIDO**
- (Seligman)

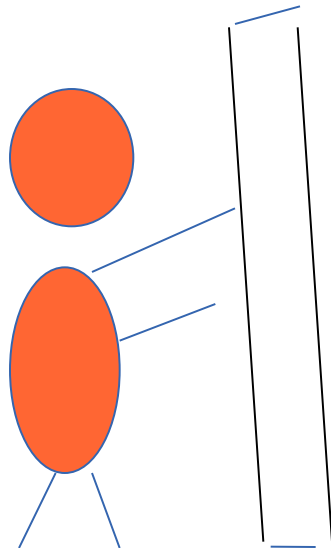
Compasión

La compasión...

- La compasión llega al sentir en mis tripas el dolor del otro.
- Diferenciar comprender y justificar.
- La compasión lleva muy a menudo a la presencia silenciosa.
- Cuidado con la moral y deseo de salvar.
- La **compasión NUNCA debe ser una excusa.**

Los profesionales obtienen..

SON NUESTROS ESPEJOS



- **CONSCIENCIA** (privilegio y responsabilidad)
- **FRAGILIDAD** (nuestra, no sólo del niño)
- **COMPASIÓN** (de la buena, hacia la humanidad propia y ajena)
- **MIRAR LO MEJOR Y PEOR DE NOSOTROS**

Trascendencia

La trascendencia...

- **Venimos de un otro para volver a un otro:** me apego por necesidad, desapego con la autonomía para volver a apegarme como deseo y proyecto de vida.
- La **resiliencia sólo se pone en marcha con una motivación trascendente**, que me vincule a otros, que me saque de mí.

Trascendencia y resiliencia

Para que la persona active sus mecanismos de resiliencia necesita un proyecto de vida:

1. Esperanza.
2. Trascendencia.
3. Participación en la comunidad.
4. Sentido a la vida.

Red

La red...

- La red como garantía de **protección**.
- La red como garantía de **trascendencia**.
- La red como **espejo positivo y realista**.
- La red como **potenciadora de aprendizajes (zona de desarrollo próximo)**.

Red y resiliencia

- Nos brinda los **cimientos afectivos del desarrollo** (positivos y negativos).
- Puede brindarnos las **guías de resiliencia** de nuestra vida.
- Nos da un **lugar de pertenencia** y seguridad.

La red nos da... ¿cuál vamos a brindar?

Aceptación

Protección

Amor

Exclusión

Agresión

Indiferencia



¿Alguna pregunta o comentario?

¡Muchas gracias por su atención!

www.espiralesci.es

pepa@espiralesci.es

Twitter: @espiralesci

@pepahorno

afectividad *protección*
comunicación interpersonal *infancia*
derechos de los niños