

II Jornada dels Equips Tècnics de Menors:  
Assessorament, Mediació/Reparació i Atenció a la Víctima.  
*Resiliència en víctimes i menors infractors*

## Les capacitats resilients

**Juan Francisco Duque Colino, psicòleg clínic de l'Hospital General  
Universitari Gregorio Marañón de Madrid**

25 de novembre de 2016



### Avís legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació del material sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obres derivades. La llicència Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

# resiliencia

la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas

Grotberg, E

# resiliencia

cambio positivo que experimenta un individuo como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático

Calhoun y Tedeschi,

recursos de la persona que, conociendo la situación, no se deja vencer y busca alternativas, superándola y creciendo con ella

# APA y resiliencia

## 1. Establezca relaciones

Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

# APA y resiliencia

## **2. Evite ver las crisis como obstáculos insuperables**

Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero sí puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

# APA y resiliencia

## **3. Acepte que el cambio es parte de la vida**

Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que sí puede alterar.

# APA y resiliencia

## 4. Muévase hacia sus metas

Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

# APA y resiliencia

## **5. Lleve a cabo acciones decisivas**

En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.

# APA y resiliencia

## **6. Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo**

Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

# APA y resiliencia

## **7. Cultive una visión positiva de sí mismo**

Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

# APA y resiliencia

## **8. Mantenga las cosas en perspectiva**

Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

# APA y resiliencia

## **9. Nunca pierda la esperanza**

Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

# APA y resiliencia

## 10. Cuide de sí mismo

Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia. Formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas.

lo que nos enseñan los pacientes

aspectos a considerar

factores implicados en la situación  
traumática

# nueva situación

- la nueva situación y las propias sensaciones que despierta son prioritarias.
- entrar y salir marco trauma
- alternar canales de comunicación
- centrarse en nuevos marcos sin huir del trauma
- cambiar perspectiva trauma
- reconstrucción personal
- horizonte motivacional
- poder
- control real

**desarrollar mecanismos**

# mecanismos positivos

- 01 identidad
- 02 conocimiento
- 03 posición activa
- 04 toma de decisiones
- 05 manejo de vulnerabilidad
- 06 percepciones positivas
- 07 creatividad
- 08 comunicación

# mecanismos positivos

- 09 estabilidad emocional
- 10 sensación de control
- 11 racionalidad
- 12 valores éticos
- 13 red de apoyo
- 14 sentido del humor
- 15 integridad

# 01 identidad

- vivencia penetrante
  - nada es igual
- experiencia
- aprendizaje
- conocimiento
- nuevos recursos
- transformación
  - programas
  - estrategias
  - objetivos

ser víctima no puede formar parte de las  
señas de identidad

## 02 conocimiento

- orientación en trauma
- información veraz
- ¡¡¡evitar información innecesaria!!!
  - malas noticias
  - negativa
  - no deseada
  - que aportara mayor desorientación
- cuidar información tangencial
  - atender las demandas

## 02 conocimiento



## 03 posición activa

- hacerse preguntas
- responderse
- conocer límites
- transacciones
- orientación futuro
- incorporar nuevos recursos

## 03 posición activa

- hacerse preguntas
- responderse
- conocer límites
- transacciones
- orientación futuro
- incorporar nuevos recursos
- independencia

# 04 toma de decisiones

- marco trauma
- marco valores
- marco posibilidad
- marco proyecto
- responsabilidad
- protagonismo
- afrontamientos
- aprendizaje

# 05 manejo vulnerabilidad

- conocer límites
- evitar fantasías de omnipotencia
- elementos de realidad
- poder real
- energías productivas
- menos ideación perseverante
- disfrutar trayectoria
- llenar de contenido
- productividad

# 06 percepción positiva

- qué pierdo
- qué poseo
- valores
- selección perceptiva
  - evitar distorsiones
  - ideación perseverante
  - beneficio
  - ganancia
  - descubrimiento
- optimismo

# 07 creatividad

- alternativas
- nuevas vías
- opciones
- objetivos
- horizonte motivacional
- independencia

# 08 comunicación

- confianza
- fluidez
- autenticidad
  - cuidar cv y cnv
- espontaneidad
- libertad para expresarse
  - no juzgar
- se potencia lo mismo en el afectado
- asertividad

se intenta desarrollar una buena relación consigo mismo y desde la solidez emprender el vínculo con el entorno que, a su vez, revierte y favorece la imagen personal



## 09 estabilidad emocional

- valorar
- ponderar
- evitar desmesuras
- nuclear y tangencial
- evitar tensiones innecesarias
- coherencia con nuestros objetivos
- respetar creencias
- adecuada sintonía

# 10 sensación de control

- protagonismo
- responsabilidad
- afrontamientos vs huida
- introspección
- compromiso
- decisión
- protagonismo
- autoestima
- sentido

# 11 racionalidad

- principio de realidad
- conocer datos
- pérdidas
- adaptación
- evitar ideas irracionales
- conocer recursos
- proyectos viables
- proyección de futuro

# 12 valores éticos

- integridad
- respeto
- creencias
- valores
- derechos
- obligaciones
- bien común

# 13 desarrollar red de apoyo

- seguridad básica
- ligado a su mundo
- soporte emocional
- atiende demandas
- aporta sentido
- conexión social
- motivación

# 14 sentido del humor

- atenúa estrés
- libera tensiones
- aporta una perspectiva distinta
- descarga de significados negativos
- facilita la relación asistencial
- medidas distractoras
- modifica marcos

# 15 integridad

- identificación
- autoestima
- control
- autoafirmación
- autenticidad
- valores y comportamiento
- implicación
- conexiones sociales

*podem estar atrapats però mai indefensos*

*va ser un plaer compartir aquests moments amb vosaltres*

pacoduque7@gmail.com