Documento de reflexión

Diciembre 2008

CRECER DESDE LA ADVERSIDAD 2ª Sesión

LOS PILARES DE LA RESILIENCIA INDIVIDUAL:

- La confianza: es la base de los otros pilares
- La autoestima consistente: es el fruto de la acción y el cuidado de las personas que son significativas para permitir la superación de las adversidades.
- La instrospección, entendida como el arte de preguntarse, de conversar con uno mismo y darse una respuesta honesta.
- La independencia: definida como el hecho de saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. También hace referencia a la capacidad de mantener la distancia emocional y física.
- La capacidad de relacionarse: se trata de la habilidad de establecer vínculos con otras personas. También consiste en equilibrar la necesidad de afecto con la actitud de darse a los demás.
- La iniciativa, entendida como el disfrute de exigirse y ponerse a prueba con actividades accesibles
- El humor, que posibilita encontrar el punto medio entre la tragedia y la comedia
- La creatividad: la capacidad de abrir la mente hacia nuevas posibilidades
- La moralidad: entendida como el deseo de querer el bienestar para todos los seres humanos, y la capacidad de comprometerse con este valor.
- La capacidad de pensamiento crítico entendido como la comprensión del principio que nos dice que todo puede ser de otra manera, contra todo pensamiento único de cualquier clase.

LA FAMILIA RESILIENTE

La familia resiliente es aquella que posibilita a cada una de sus miembros la capacidad de seguir creciendo ante las adversidades y aún así, mantienen una coherencia en su pervivencia como unidad. La familia resiliente es aquella que consigue entender los acontecimientos de la vida como parte de un proceso continuo y constructivo de perturbaciones y consolidaciones.

En un sentido más amplio, podemos concebir la familia resiliente como aquella unidad familiar que crea formas activas, saludables y sensibles de satisfacer las necesidades y el desarrollo de cada uno de sus componentes.

Una familia que desea construir la resiliencia debe promover las siguientes condiciones:

- Establecer una estructura y unas reglas claras dentro del hogar.
- Darse apoyo mutuo entre los progenitores.
- Diseñar estrategias familiares para afrontar las situaciones eficazmente.
- Llevar a cabo prácticas de cuidado y crianza efectivos.
- Establecer una interacción y vínculo afectivo entre padres e hijos con mucha estima (la presencia de una relación cálida y de apoyo al menos de uno de los padres, protege y mitiga los efectos nocivos de un medio adverso).

- Fomentar las expectativas positivas de los padres sobre el futuro de sus hijos.
- Mantener responsabilidades compartidas en el hogar.
- Dar apoyo a las actividades escolares de los hijos por parte de los progenitores.
- Posibilitar redes familiares fuertemente extendidas y redes de apoyo externas (amistad, vecindario).
- Permitir la participación de toda la familia en actividades extrafamiliares (como asociaciones, clubes).
- Ofrecer oportunidades de desarrollo y responsabilidades extrafamiliares como voluntariado, trabajo, estudio.

Texto extraído del libro: “La resiliencia” - crecer desde la adversidad

Autores: Anna Forés y Jordi Grané

Ed. Plataforma actual