

LA PRÁCTICA SOCIOEDUCATIVA: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

...social i com
...era part central és un conjunt
... que serveixen com a base i font d'inspiració per promoure la resiliència, que s'adapten perfectament a diferents contextos socioeducatius i que treballen entre d'altres el sentit de l'humor, l'autoestima, la introspecció, el sentit i la raó de vida, l'acceptació fonamental o el pensament resilient.

Jordi Navarro Lliberato és treballador social i educador social. Ha treballat en els serveis socials d'atenció primària del barri de Campclar a Tarragona (1990-1995) i a Salou (1996-2004), i com a director en els serveis territorials d'ADIGSA a Tarragona (2004-2011). Ha estat professor de l'Escola de l'Espai de Tarragona (1994-2009). Des de l'any 2000 és professor associat de la URV en els estudis de Treball Social.

RESILIENCIA: CONTROL DE LAS EMOCIONES

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

Jordi Navarro Lliberato

S



Iniciativa



Humor



Creativitat



Acceptació fonamental



Pensament resilient



Xarxes socials

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA 100 activitats per plantar cara a l'adversitat

Jordi Navarro Lliberato



Interacció



Autoestima



Introspecció

DIBUIXA EL TEU SONRIURE:

AMB QUINA VOCAL ET RIUS?

JA JU JI
JE JO...

EL MEU SONRIURE

LA RISA BONITA (CHE SUDAKA)

La risa te cura el alma,
cambia el momento si es de verdad
Es beneficiosa, muy saludable, da bienestar!
Aplasta la ira y que no te diga que el
miedo se va

La mejor amiga que estás esperando
que vuelva a sonar

La risa bonita, la risa es buena,
buena buena buena! (x4)

La risa que te acompaña te da la calma
y te da alegría

La risa te saca el miedo,
te vuelve bueno y te cambia el día
La risa cura el disgusto,
el mal de amores, la desazón...

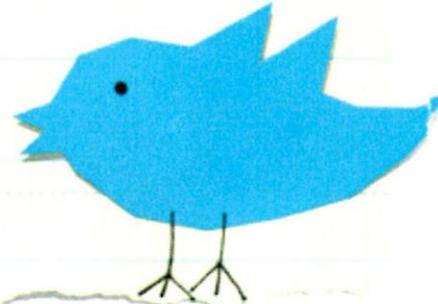
La risa te cura todo
y es el remedio contra el dolor!!
La risa bonita, la risa es buena,
buena buena buena!! (x4)

Que no falte nunca el mejor remedio de la
humanidad

Queremos comedias,
queremos payasos que hagan disfrutar
Que viva el humor,
la actuación y la risa,
cura todo mal!!

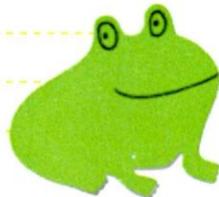
La mejor amiga que nace
con voz y que no va a esperar
La risa bonita, la risa es buena,
buena buena buena! (x4)

abcde



COM ÉS EL TEU SONRIURE? QUINA CARA POSES?

Què et fa riure? Qui et fa riure?



PARADIGMA DEL DEFICIT Y DE LA PATOLOGIA

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



INTRODUCCIÓN

- ¿Por qué hay niñ@s sanas a pesar de las dificultades con las que tienen que vivir cotidianamente?
- ¿Por qué muchos niñ@s con riesgo de desarrollar determinados problemas a los que están expuestos no los desarrollan?
- ¿Podemos detectar en los llamados niñ@s en riesgo o problemáticos algunas áreas y fortalezas sobre las que puedan construir o reconstruir sus vidas?
- ¿Qué hay en algunas personas que las permite mantener o conseguir una trayectoria positiva en circunstancias que muchas otras viviendo igual no consiguen?

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



ETIMOLOGIA: “Resilio”. Volver atrás. Rebotar.

FÍSICA Y MECÁNICA: Capacidad de un metal de resistir un impacto y recuperar su estructura original, sin destruirse.

MEDICINA/OSTEOLOGIA: Capacidad de los huesos de crecer en sentido correcto después de una fractura.

CIENCIAS SOCIALES: Psicopatología. Educación Social. Trabajo Social.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



La RESISTÈNCIA ante la destrucción

La capacidad de CONSTRUCCIÓN

Capacidad de una persona de afrontar con éxito, de manera socialmente aceptable, unas condiciones de vida adversas y de superarlas, saliendo fortalecido y transformado positivamente.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



Zanahoria, huevo o café

Una hija se quejaba a su padre de su vida y de como las cosas le eran tan difíciles. No sabia que hacer para poder seguir adelante y creía que se daría por vencida. Ya estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, surgía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó a fuego alto. Rápidamente, el agua de las tres ollas ya hervía. En una colocó zanahorias, en la otra huevos y en la última granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija, esperó impaciente, preguntándose qué es lo que estaba haciendo su padre. A los veinte minutos, el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un bol. Sacó los huevos y los colocó en otro bol. Coló el café y lo puso en un tercer bol.

Mirando a su hija, le dijo:

- ¿Qué ves?
- Zanahorias, huevos y café, respondió ella.



Entonces, el padre la hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y las notó muy blandas.

Después le pidió que cogiera un huevo y lo rompiera. Ella lo hizo y cuando quitó la cáscara, observó el huevo duro. Después le pidió que probara el café, ella sonreía mientras disfrutaba de su sabor.

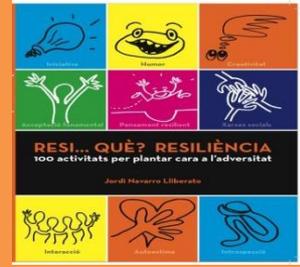
Fue entonces cuando la hijo le preguntó:

- ¿Qué quieres decir con esto, padre?

El le explicó que los tres elementos habían afrontado la misma adversidad: agua hirviendo, pero que ante ella, habían reaccionado de forma diferente.

La zanahoria era fuerte y dura, pero después del agua hirviendo, se había vuelto blanda y fácil de deshacer. El huevo antes era frágil, la cáscara protegía su interior líquido, pero después del agua hirviendo, se había endurecido su interior. Los granos de café en cambio eran únicos, después del agua hirviendo habían cambiado el agua.

- ¿Cuál eres tú? le preguntó el padre a la hija. Cuando la adversidad aparece en tu vida, ¿Cómo respondes? ¿Cómo la zanahoria? ¿Cómo el huevo? o ¿Cómo el grano de café?



La resiliencia es como ...



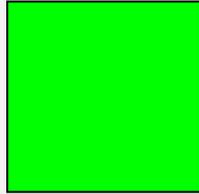
TIPOS DE RESILIENCIA (Palmer)

- ✓ Supervivencia anómica
- ✓ Resiliencia regenerativa
- ✓ Resiliencia adaptativa
- ✓ Resiliencia floreciente

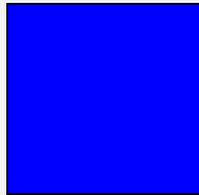
RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



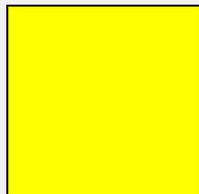
El corredor



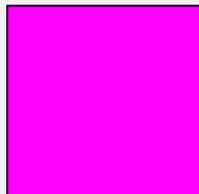
Un problema



Un problema “chungo”



Un problema “muy chungo”



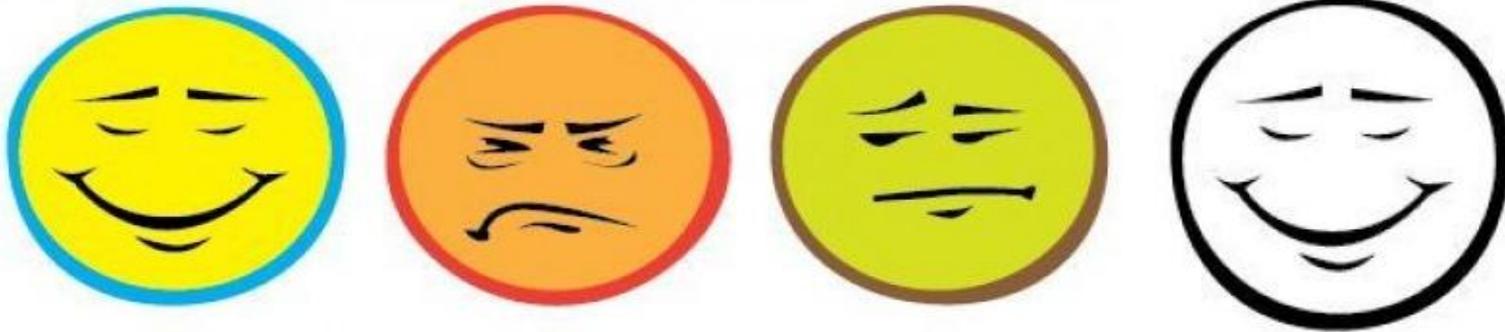
Un problema que no podrías soportar

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



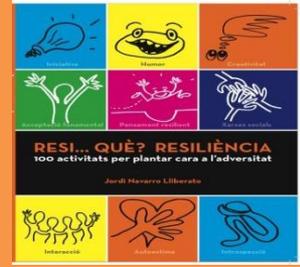
PRONÓSTICO HUMILDE

- ✓ Los factores de riesgo condicionan, pero no determinan. Los mismos factores de riesgo no producen los mismos efectos
- ✓ Ante las mismas circunstancias las personas pueden dar respuestas diferentes



- ✓ Las personas son ellas y la respuesta que dan a sus circunstancias.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Factores de riesgo:

Determinadas condiciones biológicas, psicológicas o sociales, que inciden o pueden incidir negativamente en su proceso de socialización o desarrollo.

Factores de protección:

Determinadas condiciones biológicas, psicológicas o sociales, que inciden o pueden incidir como factores de atenuación, para reducir o proteger la persona ante los efectos de circunstancias desfavorables, amortiguando la influencia de los factores de riesgo o su impacto.



Resiliencia

Persona en riesgo

Estresor/es

Factores protectores

Resultados favorables

- ✓ Progresos desarrollo
- ✓ Competencia social
- ✓ Éxitos ...
- ✓ Relaciones interpersonales cercanas y estables

Resultados desfavorables

- ✓ Retención desarrollo
- ✓ fracasos ...
- ✓ Problemas sociales
- ✓ Relaciones interpersonales deterioradas e inestables

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



UN CAMBIO DE PARADIGMA

✓ Giro epistemológico

✓ Giro antropológico

✓ Giro en la concepción de la intervención social: recogida de información, diagnóstico, estudio, intervención

**POTENCIALIDADES. PUNTOS FUERTES.
FACTORES PROTECTORES**

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



UN CAMBIO DE PARADIGMA

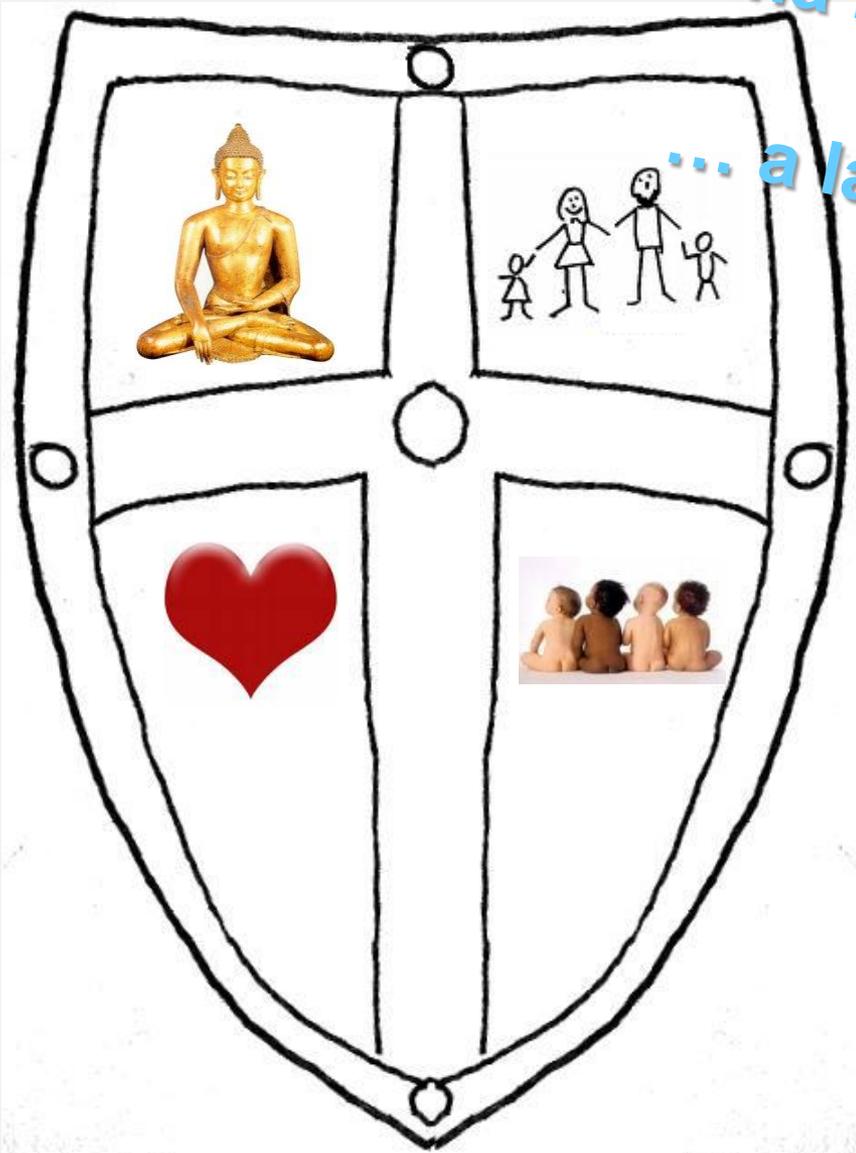
- ✓ Tod@ podemos ser resilientes
- ✓ La resiliencia suele aparecer cuando hay dificultades. Hasta que no surgen no sabemos si somos resilientes.
- ✓ Reto: Encontrar la manera de promoverla y construirla en personas, familias y comunidades.
- ✓ Antes, durante y después

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



El escudo

Búsqüemos una metáfora,
una frase, una imagen...
... a la Resiliencia.



ÀREAS DE LA RESILIÈNCIA

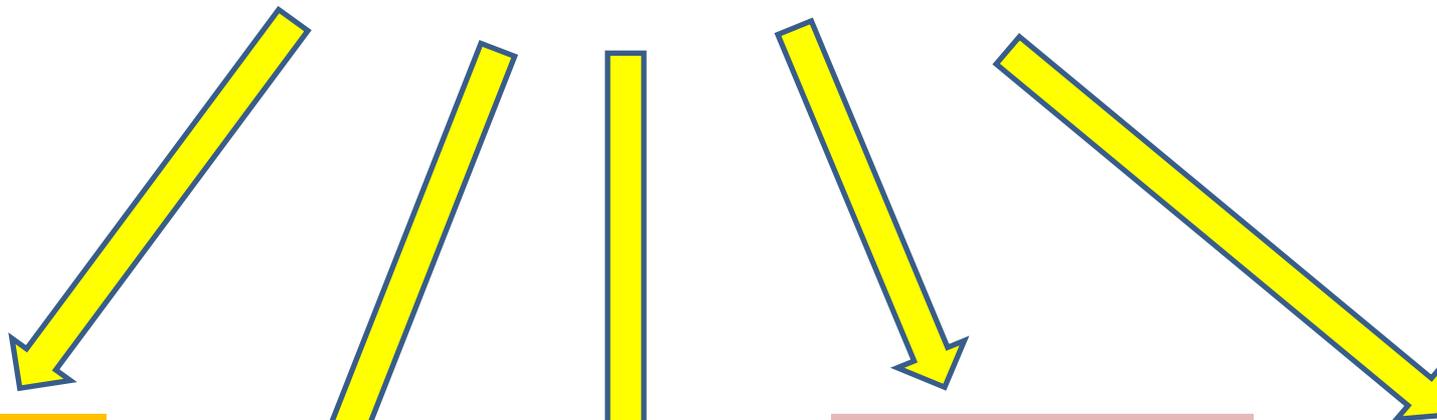
- ✓ Introspecció.
- ✓ Independència/Autonomia
- ✓ Iniciativa.
- ✓ Sentido del humor.
- ✓ Creativitat.
- ✓ Ideologia personal.
- ✓ Sentido de vida.
- ✓ Autoestima consistente.
- ✓ Interacció.
- ✓ Gestió de conflictes.
- ✓ *Aceptació fundamental .*
- ✓ *Redes sociales de apoyo.*



RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



INTELIGENCIA EMOCIONAL



Conocer las
propias
emociones

Regular las
emociones

Motivarse a
uno mismo

Reconocer y
comprender las
emociones de los
demás

Establecer
relaciones
positivas

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Consciencia
emocional

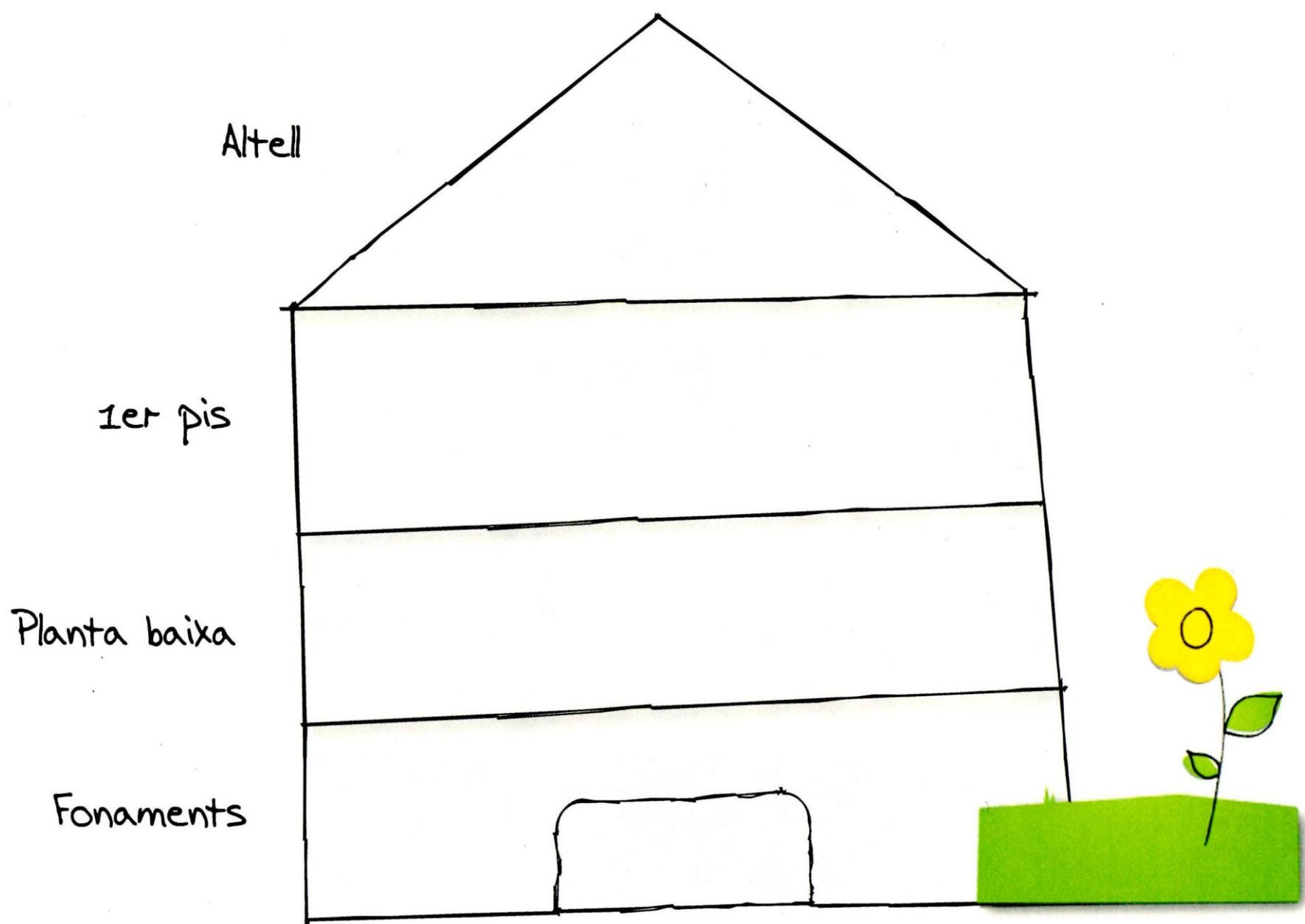
Regulación
emocional

Autonomía
emocional

Habilidades
socioemocionales

Habilidades de
vida y bienestar

C O M P E T E N C I A S E M O C I O N A L E S



LA CASETA RESILIENT

PLANTEAMIENTO SOCIOEDUCATIVO

Una persona es un cruce de un ontosistema (persona resiliente), un microsistema (familia resiliente), un exosistema (comunidad, tutores de desarrollo, red social de apoyo) y un macrosistema (sistema social y cultural).

- ✓ Intervención directa sobre los sujetos
- ✓ Intervención sobre las relaciones informales

Objetivos:

- ✓ Hacer familias, grupos y comunidades resilientes
- ✓ Sensibilización sobre la aceptación fundamental

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



LA RESILIENCIA FAMILIAR

Capacidad de autoreparación de la propia familia que puede resistir, afrontar y superar la adversidad.

- ✓ Cohesión
- ✓ Ternura
- ✓ Preocupación por sus miembros
- ✓ Relación emocional estable
- ✓ Clima educacional abierto
- ✓ Desarrollo de vínculos afectivos
- ✓ Uso recursos comunitarios y redes sociales

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



LA RESILIENCIA COMUNITARIA

Capacidad para sostener la esperanza de una comunidad que puede resistir, afrontar y superar la adversidad y las desgracias.

- ✓ Autoestima colectiva
- ✓ Identidad cultural
- ✓ Humor social
- ✓ Honestidad colectiva
- ✓ Solidaridad.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



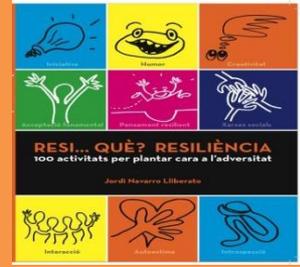
PLANTEAMIENTO SOCIOEDUCATIVO

- ✓ Mitigar /Disminuir la exposición a situaciones y factores de riesgo.
- ✓ Reforzar factores protectores.
- ✓ Promoción de la resiliencia

¿CUANDO?

- ✓ Dificultades de las transiciones de la vida.
- ✓ Acontecimientos traumáticos
- ✓ Presiones ambientales

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

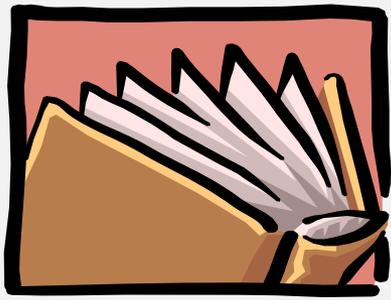


PLANTEAMIENTO SOCIOEDUCATIVO

PELIGRO: Considerar que toda solución de los problemas sociales se encuentra en las personas, descuidando las políticas y programas que aborden las causas más estructurales de las desigualdades sociales.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA





BIBLIOGRAFIA

- Cyrulnik, Boris (2002): “Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida”, Editorial Gedisa, Barcelona
- Guenard, Tim (2003): Mas fuerte que el odio. Gedisa. Barcelona
- Holden, R (1999): La risa, la mejor medicina. Ed. Oniro. Barcelona
- Navarro, J (2011): Resi ... que: Resiliència. Silva. Tarragona
- Melillo; Nestor Suárez (2001): Resiliencia, descubriendo los propias fortalezas. Paidós. México.
- Pallasos sense fronteres (2007): Risas y humor. Diputació de Lleida. Lleida.
- Vanistendael, Stephan (1999): “La resiliència o el realisme de l’esperança, ferit però no vençut”, “Les cahiers du BICE. Ed. Claret,
- Vanistendael, Stephan i Lecomte, Jacques (2002) “La felicidad es posible”. Ed. Gedisa. Barcelona.

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



S

SEVA editorial

La resiliència és la capacitat d'una persona o col·lectiu de fer front i superar adequadament les adversitats i dificultats de la vida, sortint-ne reforçat i transformat positivament, d'una forma socialment acceptable.

Aquest llibre és una guia pràctica i oberta per a totes les persones interessades en la seva promoció, especialment per a aquelles que intervien amb infància, adolescència i/o joventut en risc social i en l'educació no formal. El llibre ens presenta el concepte de resiliència, reflexions sobre el canvi de perspectiva que ofereix a l'àmbit de l'acció social i com poder-la dur a la pràctica. La seva part central és un conjunt de 100 activitats que serveixen com a base i font d'inspiració per promoure la resiliència, que s'adaptin perfectament a diferents contextos socioeducatius i que treballen entre d'altres el sentit de l'humor, l'autoestima, la introspecció, el sentit i la raó de vida, l'acceptació fonamental o el pensament resilient.

Jordi Navarro Lliberato és treballador social i educador social. Ha treballat en els serveis socials d'atenció primària del barri de Campclar a Tarragona (1990-1995) i a Salou (1996-2004), i com a director en els serveis territorials d'ADIGSA a Tarragona (2004-2011). Ha estat professor de l'Escola de l'Espai de Tarragona (1994-2009). Des de l'any 2000 és professor associat de la URV en els estudis de Treball Social i des de l'any 2009 de l'Escola Lliure El Sol. Actualment és president de la Fundació Casal l'Amic de Tarragona i treballador social dels serveis socials de Valls.



1 758052 465947

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

Jordi Navarro Lliberato

S

Iniciativa



Humor



Creativitat



Acceptació fonamental



Pensament resilient



Xarxes socials

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

100 activitats per plantar cara a l'adversitat

Jordi Navarro Lliberato



Interacció

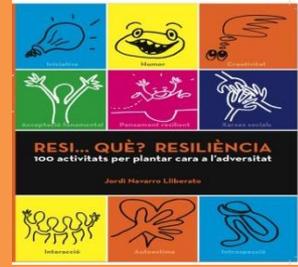
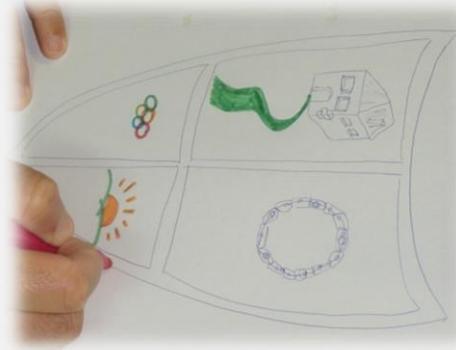


Autoestima



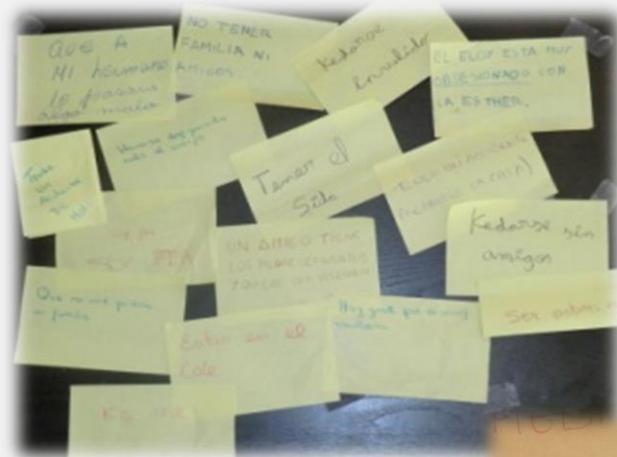
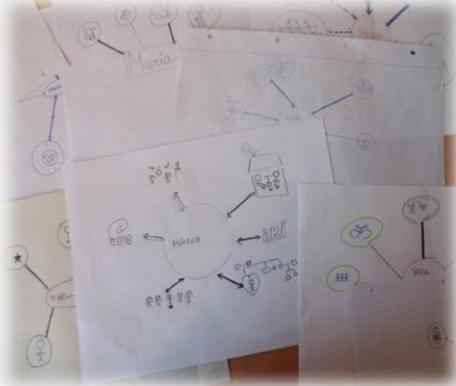
Introspecció

- * Delfin = Amistad ^{Leia} ^{Aran}
- * Gorila = Confianza personal ^{ii bar}
- * Oso = Amor ^{Regal}
- * Jirafa = Astucia
- * Humiga = Iniciativa
- * Ardilla = Decisión ^{Élo?}
- * Caballito de mar = Creatividad?
- * Pero = Empatía
- * Tortuga = Meditación
- * Agua = Autonomía
- * León = Justicia ^{Victor/Serg}
- * Caballo = Aventura ^{Gisla}



RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA
100 activitats per plantar cara a l'adversitat

Jordi Navarro Llibre



TOCAR UN INSTRUMENT
HABLAR CON UNA 3ª PER
HACER EJERCICIO FÍSICO
LEER ^{→ YOGA}
TOMARSE UN BAÑO



RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

FITXA	ÀREA DE RESILIÈNCIA											Tipologia	Edat	Durada
	Autonomia	Iniciativa	Interacció	Sentit i raó de vida	Sentit de l'humor	Autoestima	Pensament resilient	Gestió de conflictes	Creativitat	Introspecció	Ideologia personal			
1			■		■	■						Jocs	7	Completa
2							■	■	■			Dinàmica raonament	10	Completa
3			■			■						Dinàmica de grup	7	Complementària
4							■	■				Manualitats	7	Completa
5						■			■			Dinàmica de grup	7	Complementària
6			■			■				■		Fitxa	7	Completa
7					■	■				■		Expressió	5	Complementària
8			■			■						Jocs	7	Completa
9			■			■				■		Cuina	5	Completa
10										■	■	Dinàmica de grup	7	Complementària
11	■	■										Manualitats	5	Transversal
12							■	■				Dinàmica raonament	7	Transversal
13	■						■	■				Dinàmica raonament	10	Complementària
14							■	■				Dinàmica raonament	10	Transversal
15							■	■				Dinàmica raonament	7	Transversal
16							■	■				Dinàmica raonament	10	Transversal
17							■	■				Dinàmica raonament	7	Transversal
18			■			■			■			Manualitats	5	Completa
19	■		■			■						Dinàmica de grup	7	Complementària
20							■	■			■	Manualitats	10	Completa
21	■		■			■						Jocs	7	Completa
22				■			■			■		Fitxa	10	Complementària
23	■		■							■		Manualitats	7	Completa
24				■							■	Fitxa	7	Transversal
25					■	■				■		Fitxa	5	Completa

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



FITXA 4

EL MEU ESCUT PERSONAL

ÀREA	TIPOLOGIA	EDAT	DURADA
Pensament resilient Gestió de conflictes Ideologia personal	Manualitats	7	Completa

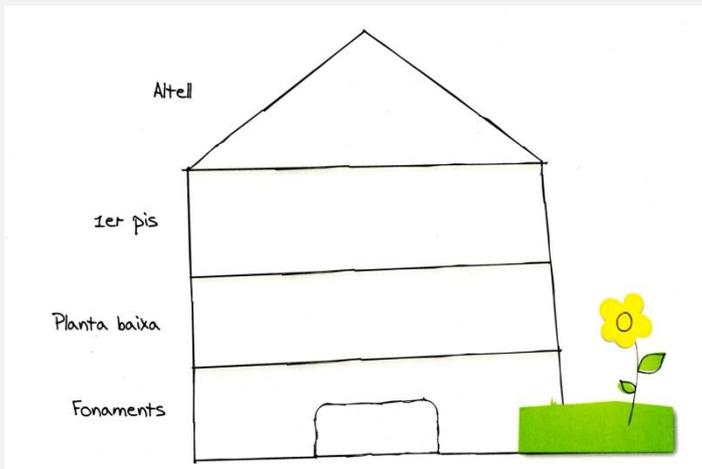
MATERIAL: Cartró per reciclar. Goma. Pintura.

DEFINICIÓ: Es tracta de reflexionar sobre què fan o poden fer per afrontar problemes o situacions de diversitat, utilitzant la metàfora d'un escut.

DESCRIPCIÓ:

- Introducció-motivació: Moltes vegades sense adonar-nos, quan patim problemes, ens defensem amb una mena d'escut personal que ens protegeix d'aquestes adversitats o ens serveix per afrontar-les. Avui descobrirem quin és el nostre escut





QUE CONTENT ESTIC QUE ...

Que els meus amics ...

Que els meus pares ...

Que estic ...

Que puc ...

Que soc ...

Que al meu borm ...

Que a classe ...

Que he aconseguit ...

Que avui ...

Que el set futur ...

SOC:

Com m'agrada que em cridïn!

El meu autògraf

Cinc formes de fer la meva signatura

Normal

Quan sigui rica o ric i famosa o famós

Amb l'altra mà i els ulls tancats

Aquesta és falsa (la va falsificar el meu amic o amiga)

En llenguatge de mirall (escrivint de darrere cap a davant)

El meu sobrenom:

+ *Medicina per a l'estat d'ànim*

Per: _____

És possible que pateixi un brot de _____ (complexus tontius)

Tractament: contra els _____ (complexos tontos) un flascó de xoco-pills

Dosi: pren-te _____ una cada vegada que pensis en això i canta una vegada cada dues hores la cançó de "asereji" donant palmes.



RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

BENVINGUDA DE QUÈ PARLEM? ACTIVITATS
OFERTA FORMATIVA CAIXA D'EINES
LA RESILIÈNCIA DISCRETA BLOG

Activitats per àrees

[Volver al índice](#)

[Reproducir pase](#)

[Suscribirse](#)



INTROSPECCIÓ



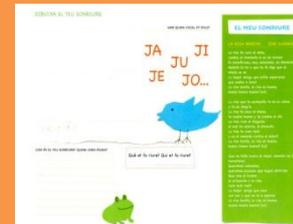
INDEPENDÈNCIA/AUTONOMIA



IDEOLOGIA PERSONAL

Capacitat de preguntar-se i examinar- Capacitat de mantenir-se allunyat de Ventall de valors interioritzats per cada

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA



RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

QUÈ FEM?

resiliència

Visualitza el meu perfil complet

3 DE SETEMBRE DE 2011

EXPERIÈNCIA AL CENTRE OBERT PORTAL NOU (VALLS)

Nom de l'activitat: **Globus sencers...**

Descripció: L'activitat consta d'escollir entre tots els membres del grup adjectius negatius i positius, s'antfen en una pissarra. Un cop fet això, s'escriuen en paperets petits. Aquests paperets es dobleguen molt bé i es van introduint dins de globus de colors. Un cop tenim tots els globus plens, caldrà utilitzar la capacitat pulmonar i inflar-los tots, fent després un nus ben fort perquè no marxi l'aire.

Quan ja tenim el material preparat, es fa seure al grup en rollona, i s'explica que cada

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

QUÈ FEM?

resiliència

Visualitza el meu perfil complet

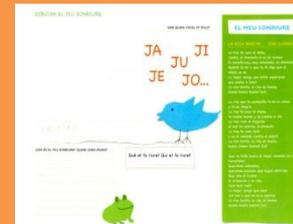
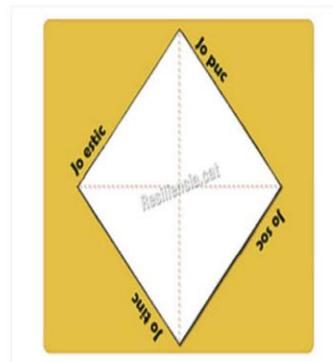
17 D'OCTUBRE DE 2011

EL DIAMANT DE LA RESILIÈNCIA

Aquí us volem presentar "El diamant de la resiliència". El seu poder es basa en quatre expressions: Jo tinc, jo soc, joestic i jo puc... El "jo soc" equival a la força interior, el "jo puc" es basa en les habilitats interpersonals, "jo tinc" es fonamenta en el suport social i el "joestic" és el plantejament de futur, el queestic disposat a fer per superar les adversitats, l'actitud.

Per practicar el diamant de la resiliència, es tracta de triar problemes o adversitats reals amb les que costi enfrontar-se i anar responnent les diferents parts del diamant. A l'acabar el podem veure en tota la seva globalitat i penjar el diamant en un lloc visible per tenir-lo present quan el necessitem.

Podem veure un exemple que vam penjar el 24 de maig.



LA PRÁCTICA SOCIOEDUCATIVA: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

...social i com
...era part central és un conjunt
... que serveixen com a base i font d'inspiració per promoure la resiliència, que s'adapten perfectament a diferents contextos socioeducatius i que treballen entre d'altres el sentit de l'humor, l'autoestima, la introspecció, el sentit i la raó de vida, l'acceptació fonamental o el pensament resilient.

Jordi Navarro Lliberato és treballador social i educador social. Ha treballat en els serveis socials d'atenció primària del barri de Campclar a Tarragona (1990-1995) i a Salou (1996-2004), i com a director en els serveis territorials d'ADIGSA a Tarragona (2004-2011). Ha estat professor de l'Escola de l'Espai de Tarragona (1994-2009). Des de l'any 2000 és professor associat de la URV en els estudis de Treball Social.

RESILIENCIA: CONTROL DE LAS EMOCIONES

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA

Jordi Navarro Lliberato



Iniciativa



Humor



Creativitat



Acceptació fonamental



Pensament resilient



Xarxes socials

RESI... QUÈ? RESILIÈNCIA 100 activitats per plantar cara a l'adversitat

Jordi Navarro Lliberato



Interacció



Autoestima



Introspecció