



EDUCAR PARA LA RESILIENCIA



8 DE MARZO

“DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER”

¡FELICIDADES MAESTRAS!



8 DE MARZO

“DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER”

Reconocido por las Naciones Unidas. En este día se conmemora la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona.

Es fiesta nacional en algunos países y es conmemorada por Naciones Unidas.

La idea de un día internacional de la mujer surgió al final del siglo XIX en plena revolución industrial y auge del movimiento obrero.

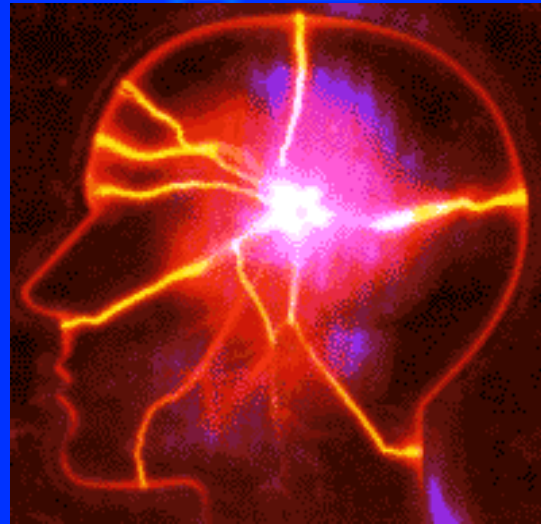
La celebración recoge una lucha ya emprendida en la antigua Grecia por Lisístrata, quien empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra.

Reflejada en la Revolución Francesa, las parisienses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino, pero no fue hasta los primeros años del siglo XX cuando se comenzó a proclamar, desde diferentes internacionales de izquierda, la celebración de una jornada de lucha específica para la mujer y sus derechos.



TEMA V.

RESILIENCIA EN ACCIÓN






El termino resiliencia desde la física (de resilio: volver al estado original, recuperar la forma originaria), se refiere a la capacidad de los materiales a volver a su forma cuando son forzados a deformarse

En el prefacio del libro "Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas", el médico psicoanalista Aldo Melillo cuenta el origen de este novedoso concepto.

"El punto de partida del concepto de resiliencia fué el descubrimiento de Emmy E. Werner, que tuvo lugar durante un prolongado estudio de epidemiología social realizado en la isla de Kauai (Hawai), donde siguió durante 32 años el desarrollo de la vida de una cohorte de 500 personas aproximadamente, sometidas a condiciones de vida signadas por la pobreza extrema, quienes, por lo menos en un tercio de los casos, habrían sufrido situaciones de stress, disolución del vínculo parental, alcoholismo, abuso, etc.

A pesar de las situaciones de riesgo a las que estaban expuestos muchos niños, observó que lograban sobreponerse a las adversidades y construirse como personas la posibilidad de un futuro.



"Al comienzo, esos niños fueron considerados "invulnerables", portadores de un temperamento especial, fruto quizá de condiciones genéticas especiales, dotados con una mejor capacidad cognitiva.

Sin embargo, Werner misma señaló un hecho en la vida de estos sujetos que se daba sin excepción: todos habían gozado en su desarrollo del apoyo irrestricto de algún adulto significativo, familiar o no, sobre el que no parecía ejercer influencia determinante ningún detalle relativo a las características físicas e intelectuales del niño. El afecto, el amor recibido, estaba en la base de tales desarrollos exitosos."



La resiliencia es la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante las adversidades.

Además del AMOR...



LA ADVERSIDAD ENHALTECE AL YO

“La felicidad existe únicamente en la representación mental, por tanto es siempre fruto de la elaboración. Es algo a trabajar y ella se construye en el encuentro con el otro”

Boris Cyrulnik

Boris Cyrulnik

Nacido en Burdeos en 1937 en una familia judía, Boris Cyrulnik sufrió la muerte de sus padres en un campo de concentración nazi del que él logró huir cuando sólo tenía 6 años. Tras la guerra, deambuló por centros de acogida hasta acabar en una granja de la Beneficencia. Por suerte, unos vecinos le inculcaron el amor a la vida y a la literatura y pudo educarse y crecer superando su pasado.

No es gratuito que el Dr. Cyrulnik haya indagado tan a fondo en el trauma infantil: con siete años vio cómo toda su familia, emigrantes judíos de origen ruso, eran deportados a campos de concentración de los que nunca regresaron.

"No es fácil para un niño saber que le han condenado a muerte". Era el típico caso perdido, un "patito feo" condenado a llegar a la edad adulta convertido en un maltratador, un delincuente o **FRUSTRADO**.

Su "resiliencia" personal, su nexo de unión con la vida, fueron las personas, los libros y el 'rugby': *"Estudié medicina por un deseo de seguridad, de integración; nadie duda que es porque mi familia fue deportada por lo que yo quise orientarme hacia la psiquiatría, explorar la mente humana y dar un sentido a lo incomprensible"*.

Dar un sentido a la vida es un aspecto inescindible del proceso resiliente.

Boris Cyrulnik se transformó en un neuropsiquiatra, psicoanalista y estudioso de la etología, siendo uno de los fundadores de la etología humana.

Uno de sus mayores aportes, gira alrededor de colocar el concepto de resiliencia en una relación privilegiada con la psicología. La diferencia entre las escuelas psicológicas norteamericana, europea y agregamos, latinoamericana, reside precisamente en la aceptación de la "resiliencia".

En la escuela estadounidense apenas se da crédito a éste concepto, que para Boris Cyrulnik está empíricamente demostrado, a través de múltiples experiencias





Viktor Emil Frankl nació en Viena en una familia de origen judío. Su padre trabajó duramente desde ser un estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales. Desde joven, siendo un estudiante universitario y envuelto en organizaciones juveniles socialistas, Frankl empezó a interesarse en la psicología.

Estudió medicina en la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría. Desde 1933 hasta 1937 trabajó en el Hospital General de Viena. De 1937 a 1940 practicó la psiquiatría de forma privada. Desde 1940 hasta 1942 dirigió el departamento de neurología del hospital Rothschild (único hospital de Viena donde eran admitidos judíos en aquellos momentos).

En diciembre de 1941 contrajo matrimonio con Tilly Grosser. En otoño de 1942, junto a su esposa y a sus padres, fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt. En 1944 fue trasladado a Auschwitz y posteriormente a Kaufering y Türkheim, dos campos de concentración dependientes del de Dachau. Fue liberado el 27 de abril de 1945 por el ejército norteamericano.

Viktor Frankl sobrevivió al Holocausto, pero tanto su esposa como sus padres fallecieron en los campos de concentración. Tras su liberación, regresó a Viena. En 1945 escribió su famoso libro *El hombre en busca de sentido*, donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un psiquiatra.

En esta obra expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre debe encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual.

Esta reflexión le sirvió de base para el desarrollo de la Logoterapia, considerada la Tercera Escuela Vienesa de Psicología, después del Psicoanálisis de Freud y de la Psicología individual de Adler.

Siendo muy joven, había mantenido relación epistolar con Freud, quien le publicó algunos de sus escritos, pero muy pronto abandona la escuela psicoanalítica y se orienta hacia la Psicología individual de Adler, de quien se apartará también junto con Schwarz y Allers (de quienes fue discípulo), por diferencias doctrinales.

Dirigió la policlínica neurológica de Viena hasta 1971.

En 1949 recibió el doctorado en Filosofía. En 1955 fue nombrado profesor de la Universidad de Viena. A partir de 1961, Frankl mantuvo cinco puestos como profesor en los Estados Unidos en la Universidad de Harvard y de Stanford, así como en otras como la de Dallas, Pittsburg y San Diego.

Ganó el premio Oskar Pfister de la Sociedad Americana de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos.

Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular y fue siempre un gran escalador de montañas. Anteriormente, a los 67 años, había conseguido la licencia de piloto de aviación.

Publicó más de 30 libros, traducidos a numerosos idiomas, impartió cursos y conferencias por todo el mundo, y recibió 29 doctorados Honoris Causa por distintas universidades. Falleció el 2 de septiembre de 1997, en Viena.

Caminos viables ante la experiencia adversa:

1. Resentimiento
2. Autocompasión
3. Pérdida de la energía
4. (Cansancio, aburrimiento, planes detenidos)
5. Negación del daño (Evasión, indiferencia, aislamiento)
6. Compulsión (Incapacidad para retirarme de la experiencia)
7. RESILIENCIA (Expresión, salud, juego, ser compañer@, acción concreta, interdependencia y puntos neutros).
8. DAR Y RECIBIR RESILIENCIA.

CARACTERÍSTICAS RESILIENTES

**PENSAR EN SU
FUTURO EN EL
MISMO
MOMENTO DEL
TRAUMA O CRISIS**

**DARLE
COHERENCIA O
SENTIDO A LOS
ACONTECIMIENTOS**

**TENER VINCULOS
ESPECIALES CON
OTRAS PERSONAS
(AGENTE
RESILIENTE)**



ENCUENTROS EXTRAORDINARIOS



1. En 2do. Año de secundaria el joven **Albert Einstein** fue animado por un **profesor que le apreciaba mucho**, para que estudiara física, aún cuando el resto de los profesores lo consideraba como un alumno de pensamiento lento.

HOY: Reconocido por sus aportaciones a la Física Nuclear y a las Matemáticas avanzadas, ganador de dos premios Nóbeles y pacifista mundial.

2. En la preparatoria los padres de un amigo motivaron al chico **Bill Gates** para que vendiera los programas que en ese tiempo diseñaba, sin embargo para el resto de la clase era considerado como un joven incapaz de mantener una conversación de 5 líneas.

HOY: Presidente y fundador de la empresa de software Microsoft y miembro del consejo directivo de 20 empresas más. Según la revista Fortune es el 2do. hombre más rico del mundo y el 5º. en hacer obras sociales.

3. El hermano mayor de **Vincent Van Gogh**, **Teo**, lo impulso y apoyo en su búsqueda por ser pintor. Los unía un amor inseparable, aunque para el resto de la familia y de los amigos, Vincent era un inadaptado mediocre.

HOY: Reconocido como uno de los fundadores del periodo artístico denominado impresionismo, sus obras se exhiben en las principales galerías y museos del mundo y se cotizan como las terceras mas altas del mercado.

MIS ENCUENTROS EXTRAORDINARIOS

1. ¿Quiénes han sido las personas más significativas que he conocido en la vida?
2. ¿Por qué las considero un encuentro extraordinario?
3. ¿Qué he aprendido de ellas?

A vibrant tropical waterfall scene. The water flows over several tiers of dark, wet rocks, creating white foam and mist. The surrounding vegetation is dense and lush, featuring large green ferns, palm fronds, and clusters of bright red flowers. The overall atmosphere is serene and natural.

**Nada ha cambiado,
excepto mi propia actitud,
por eso, todo ha cambiado**

Anthony de Mello

TEMA VI. MODELO DE RECUPERACIÓN

