



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

Resiliencia y Logoterapia

Monday, October 31, 2005 - Alejandro de Barbieri Sabatino

Resiliencia y Logoterapia

La capacidad de resistencia del espíritu

Esperanza y transformación después del sufrimiento

Alejandro De Barbieri Sabatino

El autor. Psicólogo clínico, logoterapeuta. Ha conocido personalmente al Prof. Viktor E Frankl. Profesor de las materias Análisis Existencial y Terapia Existencial en la Universidad Católica. Miembro fundador y docente del CELAE (Centro de Logoterapia y Análisis Existencial). Ha dictado conferencias sobre Logoterapia en Universidades de Argentina y Paraguay. Psicólogo del Colegio San Fco. de Sales (Maturana).

1.- Resiliencia

Preguntitas para hacer cosquillas al espíritu

- § Qué es la capacidad de resistencia del espíritu?
- § Qué hace a unas personas más resistentes que otras?
- § Desde dónde resistimos?
- § Se puede cultivar o fortalecer esta capacidad?

§ Se puede tener esperanza después de un sufrimiento profundo?

§ Tiene ventajas el haber vivido una infancia difícil?

El mundo

Un hombre del pueblo de Neguá; en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

(Eduardo Galeano, "El libro de los abrazos")

En este texto se encuentran dos grandes conceptos vinculados a la logoterapia y la resiliencia. Uno es la idea de "luminosidad" y otro es el de la "diversidad".

Todos los seres humanos tenemos, según la Logoterapia de Viktor Frankl, un potencial para desarrollarnos (luminosidad), contamos con fortalezas en nuestro interior que nos permiten superar situaciones adversas en los distintos grados y momentos en que éstas se van presentando a lo largo de la vida.

Sin embargo, no todos hacemos uso de dicha facultad, razón por la cual existirían diferencias entre las personas en cuanto a las formas de reaccionar ante las situaciones problemáticas; unos flaquean ante éstas experimentando desequilibrio o diversos trastornos, y otros se desarrollan exitosamente a pesar de las dificultades.

De este modo, la resiliencia se definiría como "la capacidad de un individuo o de un grupo, de reaccionar y recuperarse ante las adversidades, lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la propia adversidad".

Por lo tanto, básicamente sería una capacidad esencialmente humana y universal que involucra al ser humano por completo; es decir su espiritualidad, sus sentimientos y sus experiencias, siendo determinante en el desarrollo de las personas y pudiendo ser promovida desde etapas tempranas.

Se observa creciente interés en los últimos años por el estudio de la capacidad de reacción que pueden desarrollar tanto niños, adolescentes y adultos, cuando están expuestos a situaciones difíciles o agresiones. Estos, muchas veces, logran sobrepasar niveles de resistencia y terminan con más energía protectora que antes de la exposición a las situaciones adversas.

Esta capacidad de recuperación se ha denominado "resiliencia", es una palabra inglesa (resiliency, resilient), proveniente del campo de la Física que alude a la propiedad de los cuerpos elásticos de recobrar su forma original, liberando energía cuando son sometidos a una fuerza externa. En otras palabras se refiere a la capacidad de los metales de recobrar la forma luego de haber sido sometidos a una presión, capacidad de recuperación o de "rebote".

Es un concepto opuesto al de riesgo, o complementario de él. En lugar de poner énfasis en los factores negativos que permiten predecir quien va a sufrir un daño, se trata de ver aquellos factores positivos que, a veces sorprendentemente y contra lo esperado, protegen a un niño o un adolescente.

Desarrollo y Antecedentes

Los elementos constitutivos de la resiliencia están presentes en todo ser humano y evolucionan a través de las fases del desarrollo o ciclo vital, pasando de ser comportamientos intuitivos durante la infancia, a agudizarse y ser deliberados en la adolescencia, hasta ser introyectados en la conducta propia de la edad adulta.

La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles: es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano. No es sólo sobrevivir a pesar de todo, sino que es tener la capacidad de usar la experiencia derivada de las situaciones adversas para proyectar el futuro.

La resiliencia propone dinamizar las potencialidades de la persona y los valores, transformando esos valores y potencialidades en ejes de un proyecto comunitario. Proyecto implica ubicarse en una dirección, hacia un horizonte.

Esta realidad humana de superación ante la adversidad es tan antigua como la humanidad, a pesar de no haber sido definida antes como resiliencia; quizá nunca le pusieron nombre, porque no se necesitaba describirla. Ahora sí necesitamos su nombre para poder volver a creer en nuestra capacidad de transformación y superación.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. De esta manera, la resiliencia no puede ser pensada sólo, como un atributo con los que los niños nacen, ni que adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre los niños y su medio.

Según Frankl: "el hecho de que una persona se deje influenciar o no por el medio ambiente y cómo se deja influir depende sólo de la persona misma."

Investigaciones

Las investigaciones sobre resiliencia se refieren a numerosos estudios internacionales de desarrollo sobre niños y niñas que nacieron en familias de alto riesgo, en donde los padres eran enfermos mentales, alcohólicos, abusivos o delincuentes, en comunidades de extrema pobreza, o en zonas de guerra.

Uno de los datos más relevantes de estos estudios que se realizaron fue que al menos un 50%, y en ocasiones hasta un 70% de los jóvenes que crecieron en condiciones de alto riesgo, llegaron a ser socialmente capaces aunque estuvieron expuestos a una tensión severa, manteniendo su vitalidad y esperanza.

Las investigaciones sobre resiliencia demuestran la importancia de darle al desarrollo humano un sitio prominente en todo lo que se relaciona al campo de la prevención, educación y al desarrollo de los y las jóvenes. "Los estudios sobre resiliencia sugieren que la naturaleza nos ha dotado de mecanismos protectores poderosos para desarrollarnos", que "trascienden las fronteras geográficas, étnicas, sociales e históricas" porque están orientados a nuestra condición humana y responden a esas necesidades básicas de afecto, relación, respeto, retos y estructuras, así como para participar de una manera significativa, para experimentar el sentido de pertenencia y poder, y por último, comprender el significado de la vida.

El objetivo principal de este trabajo, es mostrar que si partimos de la existencia de ciertos factores de resiliencia individuales y sociales, existe la posibilidad de salir adelante sin necesidad de ampararnos bajo vicios como el paternalismo, la "justificación psicológica" (somos víctimas del pasado) el fatalismo social y otros tipos de dependencia, que no hacen sino sumarse a los problemas ya existentes.

1.1 Lo que hace resilientes a las personas:

fuentes de la Resiliencia

Primero tenemos que reconocernos como seres humanos con valores y potencialidades y en ese espejo mirar también a los otros con una visión holística que apunta al crecimiento, al fortalecimiento interior y al cultivo de la autoestima.

A veces se funciona en la vida cotidiana, realizando un conjunto de hechos y tomando decisiones que en el fondo "no se sabe bien cómo funciona, pero funciona." Lo mismo ocurre con la resiliencia, se ha trabajado con ella y se la ha aplicado sin tener un nombre específico y sin conocimientos sistemáticos sobre su aplicación. Sin embargo, se destaca en este momento social que vivimos, sistematizar sus conceptos claves para poder "resucitar" su poder curativo.

Las fuentes de la resiliencia se proponen en relación a la persona (niño y/o adulto); es decir: con lo que la persona tiene (yo tengo) o factores de soporte externo; con lo que la persona es (yo soy) o fuerzas internas personales; con lo que puede hacer (yo puedo) o habilidades sociales y finalmente con lo que el individuo está dispuesto a hacer.

Primera fuente: Yo tengo:

Relaciones confiables.

Acceso a la salud, educación, servicios sociales.

Soporte emocional fuera de la familia.

Un hogar estructurado y con reglas.

Padres que fomentan la autonomía.

Ambiente escolar y familiar estable.

Modelos a seguir.

Organizaciones religiosas o espirituales que promuevan los valores morales

Segunda fuente: "Yo soy":

Alguien a quien los otros aprecian y quieren.
Alguien al que le gusta ayudar y demostrar mi afecto.
Respetuoso.
Autónomo.
Buen temperamento.
Orientado al logro.
Buena autoestima.
Esperanza y fe en el futuro.
Con principios, valores y creencias.
Empatía.
Altruismo.
Confiado

Tercera fuente: "Yo puedo":

Ser creativo.
Ser persistente.
Tener buen humor.
Comunicarme adecuadamente.
Resolver problemas de manera efectiva.
Controlar mis impulsos.
Buscar relaciones confiables.
Encontrar a alguien que me ayude.
Ser Responsable

1.3 Factores que caracterizan la resiliencia son:

- .. AUTOESTIMA POSITIVA: la apreciación positiva que el niño tiene de sí mismo, sentirse querido y aceptado.
- .. INTROSPECCIÓN: capacidad para examinarse internamente, plantearse preguntas difíciles y darse respuestas honestas.
- .. INDEPENDENCIA: capacidad para mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas sin caer en el aislamiento.
- .. INTERACCIÓN: capacidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, establecer redes de pertenencia.
- .. INICIATIVA: capacidad para hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos.
- .. CREATIVIDAD: capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden.

“ SENTIDO DEL HUMOR: disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar.

“ IDEOLOGÍA PERSONAL: abarca toda la gama de valores internalizados por cada persona a través de su desarrollo vital, la conciencia moral.

1. Autoestima

La autoestima se define como "la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una autopercepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismos". Estas percepciones que el niño va teniendo provienen de la retroalimentación entregada de forma constante por el medio y de las experiencias que, representan vínculos afectivos significativos para él.

Un niño(a) que posee una autoestima positiva se siente querible, valioso, capaz, se acepta así mismo, es confiado y gusta de la proximidad afectiva, entre otras cosas. Por otro lado, puede adquirir e ir utilizando habilidades y estrategias para enfrentar situaciones difíciles.

2. Introspección.

Durante la niñez, la introspección se manifestará como la capacidad de intuir que alguien o algo no está bien en su familia, los niños resilientes son capaces de contrarrestar la reflexión distorsionada de la familia, situar el problema donde corresponde, reduciendo la ansiedad y la culpa.

Durante la adolescencia, la introspección corresponde a la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.

En la adultez, la introspección se manifiesta como la sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas, con aceptación de las dificultades, sin culpar a los demás.

3. Independencia. Se refiere a la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos.

En la niñez, esta capacidad se expresa manteniéndose alejado de las situaciones conflictivas.

En la adolescencia, la independencia se manifiesta en conductas como no involucrarse en situaciones conflictivas.

En la adultez, esta capacidad se expresa en la aptitud para vivir en forma autónoma y de tomar decisiones por sí mismo.

4. Capacidad de interacción.

La red social se puede definir como un grupo de personas, miembros, vecinos, amigos y otras personas que aportan ayuda y apoyo reales y duradero tanto a la familia como al individuo.

En los niños, se expresa como una facilidad para conectarse, ser querido o adorado.

En los adolescentes, se manifiesta en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.

En los adultos, esta capacidad se manifiesta en la valoración hacia las relaciones interpersonales, la intimidad y los rituales.

5.Capacidad de iniciativa.

En los niños esto se refleja en las conductas de exploración y actividades constructivas.

En la adolescencia, aparece la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios.

En los adultos, se habla de generatividad, que alude a la participación de proyectos comunitarios, sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo y enfrentamiento a desafíos.

6.Creatividad.

El niño es creativo por sí mismo. Sin embargo, las experiencias familiares y educativas de enseñanza pueden limitar esta capacidad. De esta forma, si un niño posee un autoestima baja y un yo frágil, con dificultad podrá tolerar y dominar las contradicciones, generándose tensión e inseguridad.

Durante la niñez, esta capacidad se expresa en la creación y los juegos que permiten revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

En la adolescencia, se refleja un desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar, bailar, producir artes.

Los adultos creativos son aquellos capaces de componer y reconstruir.

7. Sentido del humor.

El humor es un recurso que permite disminuir niveles de ansiedad, angustia y temor. A través de la ironía, de la ridiculización y el absurdo, las personas pueden suavizar las asperezas, y el dolor que provocan los conflictos de una manera socialmente aceptable.

Un adulto que es desprovisto de humor con mucha dificultad puede sumarse al humor del niño. Generalmente, poseen una baja autoestima que no tolera el humor como ampliación de las debilidades del ser humano. Han tenido experiencias en las cuales han empleado el humor como un desvalorizador de sus capacidades. Poseen un humor básico negativo.

En la niñez, se desarrolla a través del juego.

En la adolescencia, se desarrolla por su capacidad de reír, de moldearse y de jugar.
En el adulto, reconoce el aspecto divertido, alegre y juega.

8. Ideología personal (voluntad de sentido).

Trascender a las circunstancias y darle sentido al dolor y al sufrimiento son factores que hacen resilientes tanto a niños como adultos que se encuentran frente a una situación de pérdida significativas u otros conflictos tales como guerra, pobreza, dictaduras, divorcio.

En los niños, esto se manifiesta en que son capaces de hacer juicios morales desde muy temprana edad, de discriminar entre lo bueno y lo malo.

En la adolescencia, se caracteriza por el desarrollo de valores propios y establecer juicios en forma independiente de los padres. Además se desarrolla el sentido de la lealtad y la compasión.

En la adultez, se manifiesta como la capacidad de servicio y de entrega hacia los demás.

1.4 Determinismo vs. Esperanza

Nuestro paradigma actual de pensamiento nos ha llevado a priorizar los riesgos y los condicionantes antes que las oportunidades. La obsesión por identificar riesgos no hace más que debilitar y estigmatizar a los niños, jóvenes y familias en situación de riesgo. Debemos estar convencidos de que todos tenemos una resiliencia innata (la capacidad de resistencia del espíritu) que nos hace ser optimistas y creer en esta facultad. Uno de los factores protectores que más contribuyen a desarrollar la resiliencia en jóvenes con problemas, es el tener grandes expectativas de lo que pueden lograr, ya que si interiorizan lo que se espera de ellos, esto los motiva y les da la posibilidad para superar riesgos y situaciones adversas. Esto es lo que se denomina "factor esperanza".

1.5 Resiliencia Individual y Resiliencia Colectiva

Uno de estos temas nuevos en discusión es el de la existencia de resiliencia sólo en el campo individual, o es que se puede hablar también de resiliencia colectiva o comunitaria.

Se puede decir que la resiliencia individual y la comunitaria son expresiones diferenciadas de un mismo fenómeno, ya que si definimos la resiliencia como la capacidad para enfrentar y salir fortalecidos de una experiencia adversa, estas son respuestas que pueden darse de manera individual como colectiva.

La resiliencia del individuo influye en el grupo, generándose conductas resilientes colectivas. Esto tiene que ver con la capacidad de liderazgo que caracteriza a gran parte de las personas resilientes, capaz de "contagiar" a quienes se vinculan con ellas.

2.- Logoterapia

2.1 La necesidad de una visión adecuada del hombre

La autodefinición de parte del hombre forma la base de cualquier iniciativa humana. En consecuencia, si hay fallas en esta definición la iniciativa no utilizará toda la capacidad humana. Tampoco logrará una solución a un problema humano. Muchas veces "la parte de error está en lo que se calla, lo que se olvida y no se reconoce". Es decir que:

"según la idea del hombre que se tiene, así se conceptualizan los fenómenos o acontecimientos, luego se implementan las investigaciones y/o diagnósticos y a continuación se instauran tratamientos." (Oro, 1993)

La logoterapia insiste en que la psicoterapia: "englobe en su imagen del hombre la totalidad de ser hombre, superando en este sentido parcialidades académicas."

Mantiene que puede captar esta "totalidad" en una "ontología dimensional" que considera al hombre como un ser bio-psico.espiritual que vive en comunidad y abierto a la Trascendencia.

2.2 Espiritualidad y Trascendencia

Esta dimensión espiritual es una capacidad que "trasciende la variedad de las diferentes clases de ser". El hombre experimenta esta capacidad como una "libertad frente a su ello (impulsos)", y una capacidad "de desprenderse de sí mismo".

Lo específicamente humano entonces es esta libertad, una libertad para ser responsable. El hombre descubre esta dimensión espiritual en cuanto la busca. Se muestra en una espiritualidad que invita a reflexionar pero que no empuja ni impulsa.

Esta libertad se muestra en la voluntad humana, o sea, en la capacidad de tomar decisiones que cada uno tiene. Esta facultad existe en el ser humano como una orientación a crecer, a realizarse. No es un impulso a buscar un placer y/o el poder, sino una razón para ser feliz. Esta "razón" está definida como un sentido que el ser humano tiene que buscar y encontrar por su propia cuenta. Nadie puede darle este sentido simplemente porque viene por medio de las propias decisiones. Dada la unicidad e irrepetibilidad de cada uno nadie puede apropiarse del sentido de otro. Cada uno tiene su propia voluntad de sentido.

2.3 El mundo y las situaciones límites

La Logoterapia define al mundo como "el espacio histórico-cultural en el cual el hombre junto con los demás, intenta realizar la propia existencia creando una comunidad más humana."

En este mundo el ser humano realiza su propia existencia a través del uso libre, responsable y conciente de todas sus facultades.

El ser humano sufre de todo tipo de enfermedad y del malestar conciente de que la muerte lo espera. Sufre directa e indirectamente teniendo que compartir el sufrimiento de otros. Experimenta también la tensión que viene de la conciencia de tener que encontrar iniciativas para responder al sufrimiento y para desarrollar las capacidades que tiene.

Todo esto llega al hombre como un desafío, una tarea y más importante, una responsabilidad. Es un ser en camino, invitado a hacerse cargo de toda su realidad. La ignorancia o negación de esta totalidad o de cualquiera de sus partes o cualquier intento de manipuleo hacen que el ser humano caiga en un vacío existencial, una frustración que viene de la falta de un sentido que él o ella tiene que encontrar por su propia cuenta.

Por eso "el sentido no solo debe, sino que también puede ser encontrado, y para encontrarlo el hombre es guiado por la conciencia. "

2.4 El futuro como misión

Esta orientación hacia el deber implica la autotrascendencia. Para los que la tienen, la vida se transforma en misión. Las situaciones más difíciles de la vida forman la prueba más grande de este acontecimiento. Hablando de prisioneros de guerra y de una juventud afligida con una orientación hacia el suicidio, Frankl indica "lo decisivo que era para la sobrevivencia, la orientación hacia el futuro."

De ésta brota la esperanza. Tener una misión es ubicarse en el mundo como persona entera que intenta trascenderse en toda situación. El hecho de no llegar a tener una misión, genera el vacío existencial que: "amenaza con proliferar aquella tríada neurótica de masas que se compone de depresión, adicción y agresión, lo que significa prácticamente: suicidio en el sentido estricto de la palabra, suicidio crónico en el sentido de la drogodependencia y sobre todo violencia, incluso contra otros."

3.- Relación entre Resiliencia y Logoterapia

La Logoterapia se propone acompañar al hombre en búsqueda de sentido y ayudarlo a que viva de acuerdo a una escala de valores propia que le seguridad, coherencia, autoestima y un proyecto de vida autotrascendente.

La Logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores, y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades. La resiliencia requiere un "marco moral o de valores" que la Logoterapia promueve y favorece al acompañar a la persona a descubrir los valores espirituales más allá de lo biológico y de lo psicológico.

El nuevo paradigma de la salud es el mejoramiento de la calidad de vida a través de los sistemas preventivos resilientes y logoterapéuticos. Desde este enfoque la familia y la comunidad asumen un rol protagónico.

Walsh introduce el concepto de resiliencia familiar. La familia es la que educa en primer lugar y en este sentido la familia crea un ambiente cultural interno en donde se puede "educar" a los hijos cada vez que hay una dificultad y transmitir que todo sufrimiento implica crecimiento o transmitir, tragedia, dolor y sinsentido. Promover conductas resilientes en lugar de la resignación.

Lo que se busca restituir corazones heridos y darles la posibilidad de emprender un proceso de rehumanización a los niños de la calle, a los refugiados, a las mujeres mal tratadas, a los grupos que han vivido situaciones traumáticas y dolorosas, para la formación de familias resilientes impulsadas por promotores sociales, de salud, voluntarios, expertos en educación y en desarrollo.

En las comunidades pobres los desafíos que enfrenta la familia no se relacionan únicamente con la comida o los recursos básicos sino también con lo espiritual: la construcción de un sentimiento de dignidad y de futuro en grupos familiares que, debido a su desesperación, han renunciado a su sentido de vida y su autovaloración.

En estos casos el optimismo y la esperanza – factores resilientes- exigen sensibilidad social para poder mejorar

la situación y las perspectivas de la familia.

Según Gerónimo Acevedo “la salud es la capacidad de poder caer enfermo y defenderse, en tanto que la enfermedad, por el contrario, es la reducción del poder de superar las dificultades”.

La salud no es la ausencia de enfermedad sino la capacidad de forjar un proyecto de vida que incluye la realización de dicho proyecto en la sociedad. Incluye la posibilidad de:

- § Escribir la propia historia vital en la propia familia, el trabajo y la comunidad
- § Expresar lo “no dicho” en el diálogo y la reflexión
- § Sentirse querido y querer privilegiando el encuentro con el otro
- § Comprometerse, participar.
- § Establecer vínculos afectivos solidarios. (Acevedo, 1999)

La Logoterapia une el concepto de salud a la posibilidad de buscar y encontrar el sentido de la vida, si bien no es la causa de la salud, es el motivo para estar sano.

La resiliencia y la Logoterapia coinciden también en que el hombre es un ser-en-el-mundo, y como tal el individuo no vive aislado sino que su sentido de vida se compone junto al de sus próximos prójimos.

4.- Ideas para promover la Resiliencia

- § Videos: La vida es bella
- § Cuentos: El Libro de los abrazos, de Eduardo Galeano
- § Casos: Hellen Keller
- § Análisis de Noticias:

Por cada tanda de noticias trágicas debería igualmente desplegarse otras a manera de semillas constructivas que permitan el cambio hacia un nivel de vida más llevadero, hacia un recorrer senderos diferentes de los ya transitados, en los cuales las opciones de crecer y desarrollar las potencialidades internas y la autoestima.

- § Talleres

Asumir tareas colectivas, participar para identificar sus problemas y proponer alternativas de solución, desarrollar actividades de recreación, concursos, actividades deportivas.

Se pudo observar que estos niños se sentían mas a gusto, integrándose rápidamente con los otros niños y con los líderes. Está probado que el desarrollo de actividades colectivas generan respuestas resilientes en los niños, teniendo un comportamiento diferente a cuando están solos.

5.- Relatos para estimular la capacidad de resistencia del espíritu : para despertar nuestra resiliencia dormida

Presentar Texto "El Abrazo Salvador"

Textos tomados de El libro de los abrazos, (Ed. Del Chanchito, 1989 Mdeo, Uruguay) de Eduardo Galeano:

§ Sobre la necesidad de dudar: "Mis certezas desayunan dudas"

§ Identidad: "Somos lo que hacemos para cambiar lo que somos"

§ Voluntad de Sentido: "Hay un único lugar donde ayer y hoy se encuentran y se reconocen y se abrazan, y ese lugar es mañana."

§ Confianza: "Celebración de la desconfianza" (página 144)

§ Persistencia: "Las flores" (página 218)

§ Actitud Positiva: "Resurrecciones/2" (página 211)

§ Cultivar Vínculos: "Celebración de la amistad/2" (página 227)

§ Necesidad del otro: "Nochebuena" (página 58)

6.- Decálogo para Resistir en tiempos de Crisis

1. Sentido del Humor
2. Autoestima
3. Optimismo
4. Ser pacientes
5. Aprender a Perdonar
6. Darle un sentido al sufrimiento
7. Creer en si mismo y en los demás

8. Establecer nuevas relaciones

9. Volver a sonreír

10. Empezar a Dar

Tríada Logo-Resiliente:

Ayudar, Buen Humor, Dar Sentido

Se refiere a la vida de unas mellizas que al nacer estuvieron en sus respectivas incubadoras, pero una de ellas no tenía esperanza de vida. Entonces a la jefa de enfermeras de ese hospital se le ocurrió y luchó contra las reglas hospitalarias para que estuvieran juntas, lo más hermoso fue cuando al ponerlas juntas, la bebé que estaba muy bien abrazó a su hermanita regulando con el calor de su cuerpo la temperatura y el pulso, fue así que logró estabilizar el ritmo cardíaco de su hermanita...

Bibliografía

- § Oro y cols. Psicología Preventiva y de la Salud. Ed. FAL, Bs As
- § Frankl, V. El hombre doliente. Ed. Herder, Barcelona, 1984
- § Acevedo, G. El modo humano de enfermar. Ed. FAL, Bs As
- § Young-Eisendrath, P. La renovación del espíritu. Ed. Paidós, Barcelona, 1998
- § Galeano, E. El libro de los abrazos. Ed. Del Chanchito, Mdeo, 1989.

Ps. Alejandro De Barbieri Sabatino

Psicólogo Clínico - Logoterapeuta

CELAE

Centro de Logoterapia y Análisis Existencial

celae@logoterapia.com.uy / 094.303697 / 575.9832

www.logoterapia.com.uy

MONTEVIDEO - URUGUAY

su hermanita regulando con el calor de su cuerpo la temperatura y el pulso, fue así que logró estabilizar el ritmo

cardíaco de su hermanita...

Bibliografía

- § Oro y cols. Psicología Preventiva y de la Salud. Ed. FAL, Bs As
- § Frankl, V. El hombre doliente. Ed. Herder, Barcelona, 1984
- § Acevedo, G. El modo humano de enfermar. Ed. FAL, Bs As
- § Young-Eisendrath, P. La renovación del espíritu. Ed. Paidós, Barcelona, 1998
- § Galeano, E. El libro de los abrazos. Ed. Del Chanchito, Mdeo, 1989.

Ps. Alejandro De Barbieri Sabatino

Psicólogo Clínico - Logoterapeuta

CELAE

Centro de Logoterapia y Análisis Existencial

celae@logoterapia.com.uy / 094.303697 / 575.9832

www.logoterapia.com.uy

MONTEVIDEO - URUGUAY

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logofoforo.com/>