

CAJA DE HERRAMIENTAS EN RESILIENCIA.

Autoafirmaciones resilientes de Edith Grotberg.

Como educadores podemos promover la resiliencia aumentando situaciones que produzcan estas verbalizaciones en los niños/as.

SOY una persona por la que los otros sienten afecto.

Feliz cuando muestro mi afecto.

Comunicativo con mis amigos y familiares.

TENGO personas a mi alrededor en las que confío y me aceptan.

Personas que me ponen límites.

Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

ESTOY dispuesto a responsabilizarme de mis actos

Triste y soy capaz de reconocerlo.

Seguro de que saldrá bien.

PUEDO hablar sobre lo que me molesta.

Buscar la manera de resolver mis conflictos.

Equivocarme sin perder el afecto de mis padres.

,

Preguntas para hacer cosquillas a la resiliencia: (Material adaptado del libro de Stefan Vanistendael, "La felicidad es posible")

1. ¿Soy capaz de ver a este niño como una persona que está en un devenir o estoy fuertemente condicionado por su pasado y por el mío?
2. ¿Soy capaz de ver sus potenciales?
3. ¿Soy capaz de ver el problema visto por el niño?
4. Análisis de los centros de interés; ¿tiene pasatiempos, se ocupa de una planta, un animal? Practica algún deporte?
5. Análisis de las competencias y cualidades; cuáles?; tiene un don particular?;tiene aptitudes que se traducen en comportamientos?
6. Análisis del humor; le divierte algo en particular?;se ríe?; como juega?; hace uso de las estrategias de adaptación, control de emociones, imaginación...?; si es así, le ayudan a soportar la realidad o se desconecta de ella?
7. Análisis de los proyectos, tiene deseos, ilusiones, proyectos para el futuro inmediato?, Si es así, cómo ve el camino para realizarlos?
8. Análisis del entorno cercano del niño; tiene vínculos con sus familiares, amigos, otros? Si es así, le aportan un apoyo y cómo? Si no, cómo pueden llegar hacerlo? Si no tiene a nadie en su entorno, hay alguien que pueda asumir ese rol sin peligro?
9. ¿Cómo pueden enseñarme los niños de los que me ocupo? ¿cómo puedo valorar la pericia que los tienen de su propia vida?

Items para detectar el grado de resiliencia del alumnado:

1. Oportunidades de participación.
2. Expectativas elevadas.
3. Apoyo y afecto.
4. Habilidades para la vida.
5. Límites claros y firmes.
6. Vínculos prosociales.

Preguntas para reforzar cualidades y competencias en la entrevista: Indagar en los recursos, los centros de interés, el sentido del humor, la creatividad, los “otros significativos”.

1. ¿Hay algo en tu vida que vaya bien? Cuéntame.
2. Si tuvieras una varita mágica, ¿Qué te gustaría conseguir?
3. ¿Qué te hace sentirte bien? Busca ejemplos.
4. ¿A qué dedicas tu tiempo? ¿Cuáles son tus distracciones favoritas?
5. ¿Hay alguien que admires mucho? ¿Qué admiras en esta persona?
6. Cuando eras pequeño, había alguna cualidad que te decían que tenas. ¿Cuál era?, ¿Crees que aún la conservas? ¿Para qué te sirve?
7. ¿Quiénes son las personas en quienes confías?, ¿qué te hace confiar en ellas?
8. ¿Puedes poner un ejemplo de una situación difícil que hayas conseguido superar? ¿Con quién estabas, qué hiciste, qué sabor tenía esa situación, como te sentiste?
9. Si pudieras dedicarte a lo que quisieras en esta vida, ¿qué harías? Imagínate que te han invitado a una convención y yo te voy a hacer una entrevista para que me cuentes sobre tu vida. Hacer una entrevista como si fuera esa persona.

Herramientas en la entrevista: Imprescindibles o ayudantes.

1. Revisa las creencias deterministas e identificación de la naturaleza del riesgo.
2. Identifica los recursos, las habilidades, las fortalezas y posibilidades que hay en ellos.
3. Realiza un vaciaje antes del encuentro.
4. Si quieres hacer una pregunta, pregúntate para qué.
5. Practica la aceptación incondicional de la persona, no del comportamiento.
6. Permítete navegar en el mar del otro, a través de la indagación.
7. El otro es un misterio para mí y yo soy un misterio para mí mismo.
8. Practica la escuchar del corazón.
9. Diagnostica los recursos, los factores de riesgo y de protección, y las características resilientes del niño/a. Ofrécele telas para alargar sus roles.
10. Dale una devolución en positivo, exprésate en primera persona y evita las valoraciones.
11. Deja un espacio a la espontaneidad.

12. Atrévete a pintar con nuevas pinturas: utiliza el juego, las metáforas, los símbolos, las exageraciones, los cuentos para poder conectar con las emociones del otro.
13. Se capaz de mantener el equilibrio entre la cercanía y el distanciamiento emocional.
14. Sostén la red informal que rodea al niño/a.

Aportaciones de los/as participantes del curso de Resiliencia, celebrado en enero de 2013 en Pamplona.

- La infancia condiciona pero no determina.
- La mirada de aceptación es la base de la posibilidad.
- Fuera los roles, -¡Ábrete, no te encasilles, sé flexible!
- Ve más allá de lo aparente.
- Nada un paso y al final alcanzarás tu orilla.
- Pregúntame, ¡qué note tu interés!
- Eso me parece interesante....
- Una mirada puede cambiar una vida.
- Pasar del mundo de las certezas al mundo de las posibilidades.
- Partir de las capacidades y no de las limitaciones
- Con la confianza, sacamos lo mejor de cada persona.
- Confiar nos da seguridad
- Aprender a sacar lo positivo de lo negativo
- La actitud marca la diferencia.
- Escuchar es acercarse.
- Conectarse, acercarnos con el corazón desde el amor.
- Vincularse con el otro es más fácil.
- Mirar más allá del rol dominante nos abre un abanico de posibilidades.
- Partir de las capacidades y no de las limitaciones.
- Fijarnos más en el proceso que en los resultados.
- Limpiarse para poder empatizar.
- El determinismo social es bastante relativo.
- Es importante potenciar los roles que tenemos menos desarrollados.
- No mirar ni mirarnos siempre de la misma manera.
- Cambiar es posible.
- Siempre hay que ser positivos.
- Para conseguir un logro hay que practicar.
- Potenciar los roles de cada uno.
- No se puede escuchar con interés si verdaderamente no se tiene interés.
- Resiliencia no es lo que haces contigo mismo, sino lo que logras hacer con lo que te han hecho.

Mil gracias por este encuentro, en el cual me construyo a través de la mirada de cada uno de vosotros.

María Méndez
Mediación, formación y coaching.
maria.mediacion@gmail.com