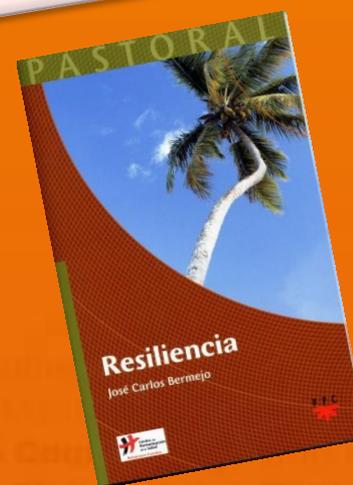


ESPERANZA FRENTE A LA ADVERSIDAD Resiliencia



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es





El príncipe y el diamante

Un príncipe poseía un magnífico diamante, del que estaba muy orgulloso.

Un día, en un accidente, la piedra preciosa quedó totalmente rayada. Este hecho entristeció al príncipe, y decidió poner todo su empeño en conseguir que el diamante volviera a ser lo que había sido.



El príncipe y el diamante

Para ello, convocó a los más hábiles especialistas con el fin de que la joya recuperase su estado original.

Pero, a pesar de todos los esfuerzos no pudieron borrar ni tapar la raya.



El príncipe y el diamante

Apareció entonces un genial lapidario. Con arte y paciencia talló en el diamante una magnífica rosa y fue lo suficientemente hábil para hacer del arañazo el tallo mismo de la rosa... de tal manera que la piedra preciosa apareció, después, mucho más bella que antes.



El príncipe y el diamante





¿Qué hacer con las
crisis que nos toca
atravesar?



¿Qué hacer con los
traumas que genera la
vida?

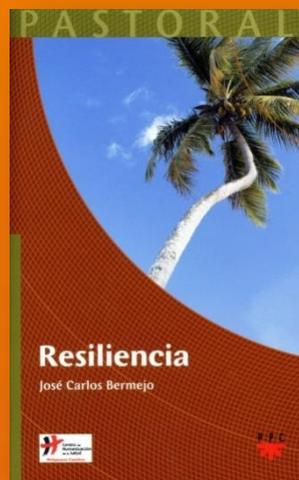


¿Qué pasa con los problemas que
acumulamos en la biografía
personal?
¿Son solo una desgracia?



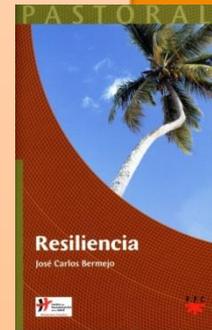
¿Es posible acompañar a construir
futuros posibles donde parece
que no hay esperanza?

ESQUEMA



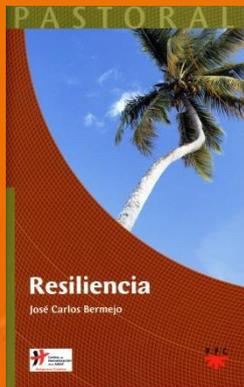
ESQUEMA

- 1- El concepto de resiliencia
- 2- Rastreando imágenes – símbolos
- 3- Rastreando frases... célebres... o no
- 4- Rastreando testimonios
- 5- Características y estrategias resilientes:
 - 1.- Temperamento personal.
 - 2.- Significación cultural .
 - 3.- Tutor de resiliencia.
- 6- ¿Se puede educar la resiliencia?



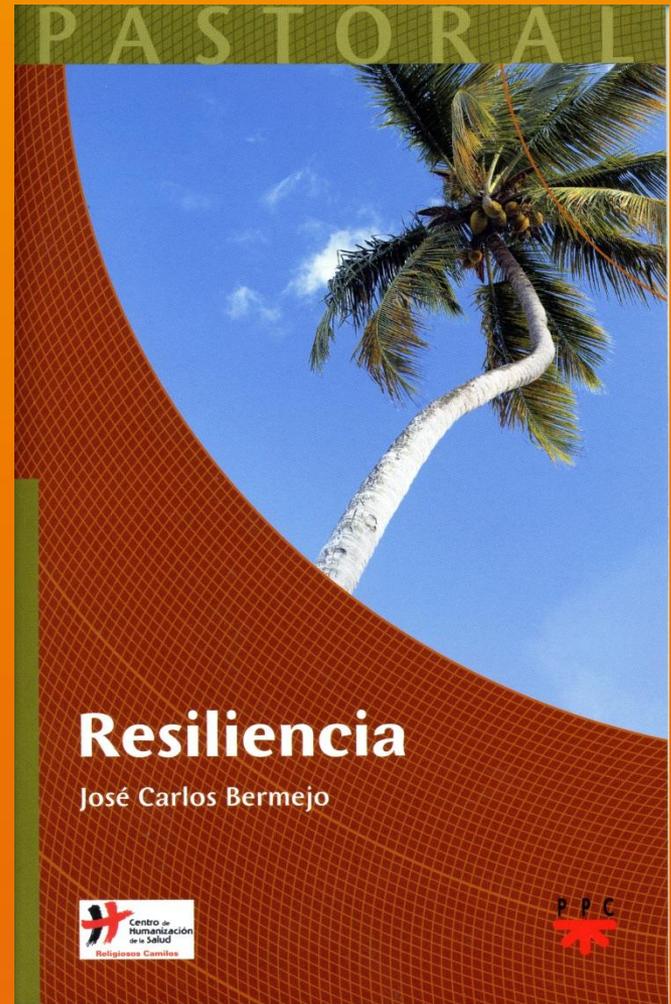


El concepto de resiliencia





Las palmeras dejan pasar los fuertes vientos, se doblan y agachan su cabeza, pero se recobran y siguen creciendo después de las tormentas, robusteciendo así su tronco su resistencia.



ORIGEN



El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70 por el psiquiatra Michael Rutter, directamente inspirado en el concepto de la física.



INVESTIGACION

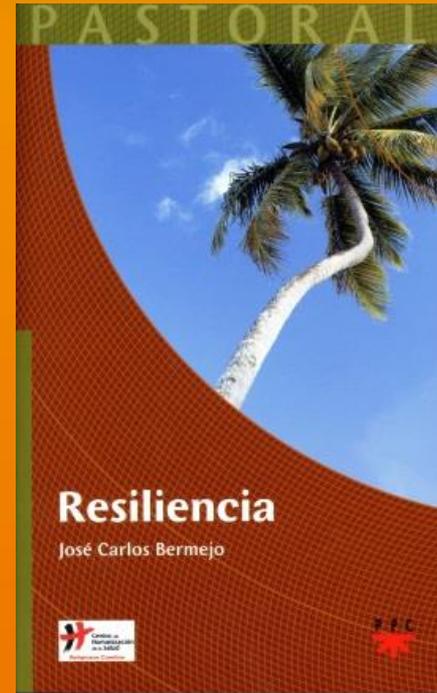


En los años 80, la psicóloga Emmy Wermer, llevó a cabo un estudio longitudinal y prospectivo: el seguimiento de 698 individuos (nacidos en 1955) desde el período prenatal hasta la edad de 32 años. Las niñas y niños eran los patitos feos de familias pobres de los bajos fondos de la isla hawaiana de Kauai.

En el estudio, Emmy Wermer tuvo la intuición de considerar aquellos casos en que se adaptaron positivamente y llegaron a ser adultos con una vida equilibrada y competente, a pesar de vivir situaciones de gran riesgo o adversidad durante su infancia. Los etiquetó como personas RESILIENTES.



METAFORA



La resiliencia es una metáfora generativa que construye futuros posibles sobre la esperanza humana y la consecución de la felicidad ante los sufrimientos, los traumas y el dolor padecido.



PRIMER LIBRO



El primer libro sobre resiliencia en España:

“El realismo de la esperanza. Herido, pero no vencido”.

(Oficina Internacional Católica de la Infancia)

(Estudio sobre niños en situaciones adversas).



XVIII Jornadas
Humanización de la Salud
humanización en tiempos difíciles

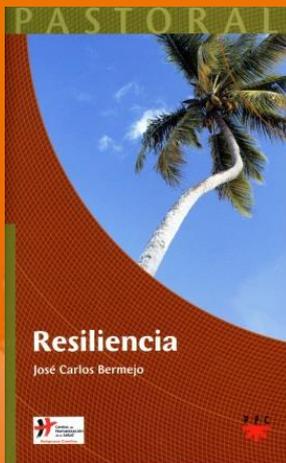
Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

Información e inscripciones
secretaria@humanizar.es Tlf: 918060696
y en www.humanizar.es

Sevilla
14 y 15
marzo 2013

Centro social polivalente
Hogar Virgen de los Reyes
C/ Fray Isidoro de Sevilla s/n
41009 - SEVILLA

Rastreando imágenes

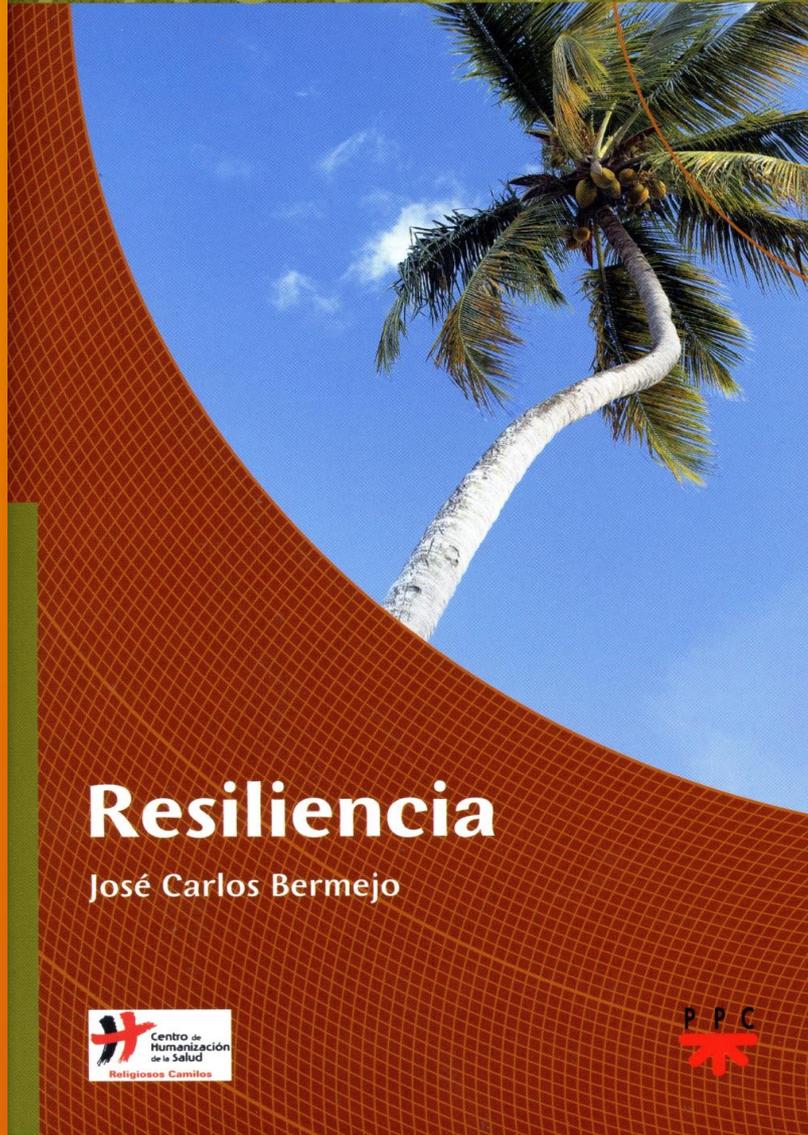


www.humanizar.es





PASTORAL



Resiliencia

José Carlos Bermejo



www.humanizar.es



Rastreando imágenes

-Flor de loto: nace en las aguas peores.





Rastreado imágenes

-La pantera rosa.



Rastreando imágenes

-La pantera rosa.



-Espiritualidad de la pantera:

- superación crisis permanentes
- alta dosis de ánimo
- fidelidad a ella misma

Rastreado imágenes

- El patito feo.



Rastreado imágenes

- El patito feo.

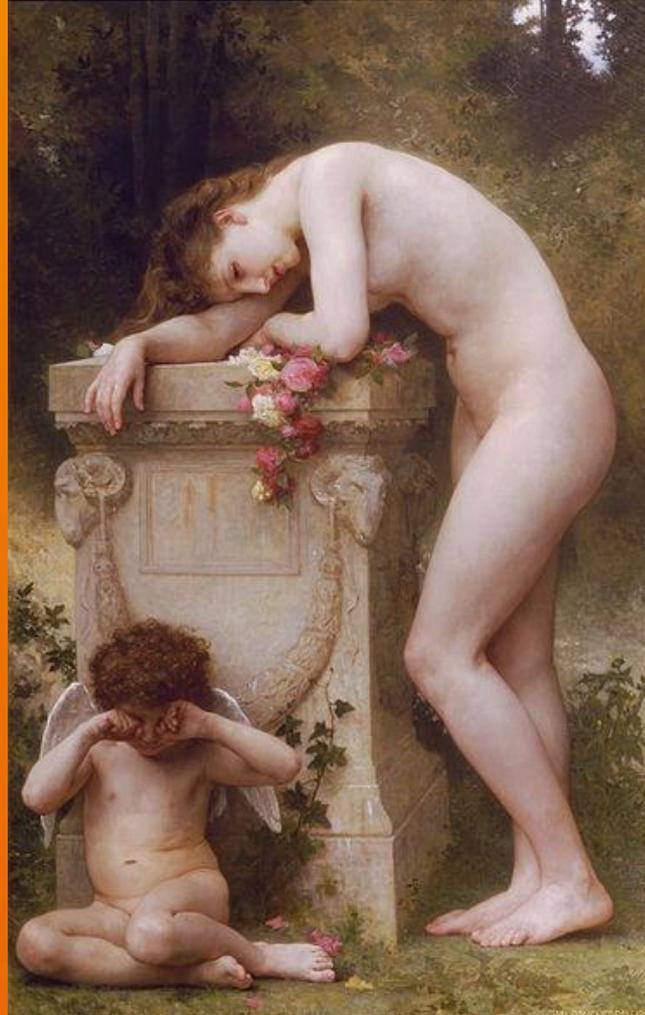


- "Rizó entonces sus alas, alzó el esbelto cuello y se alegró desde lo hondo de su corazón: "Jamás soñé que podría haber tanta felicidad, allá en los tiempos en que era sólo un patito feo."

El patito feo es un cuento clásico-contemporáneo escrito por Hans Christian Andersen.

Rastreado imágenes

- Elegías

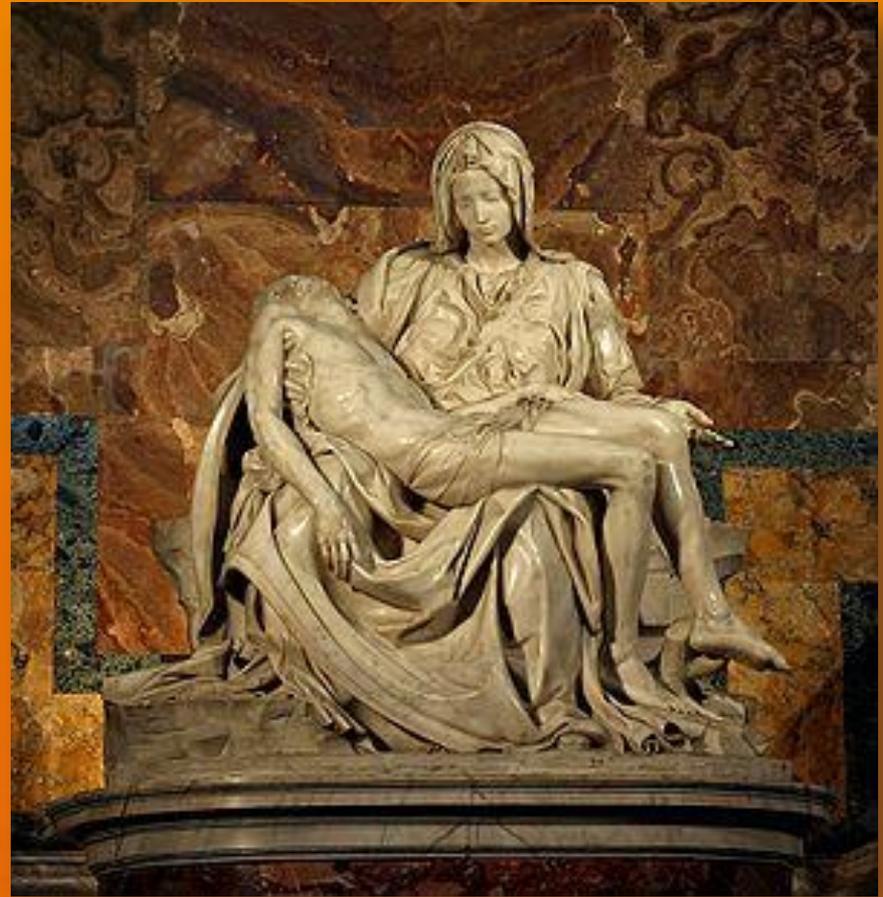


Elegy (1899)
William-Adolphe
Bouguereau
(1825–1905)

Rastreado imágenes

- Arte escultura

- El arte que refleja las desgracias y permite la identificación y ¿el consuelo?

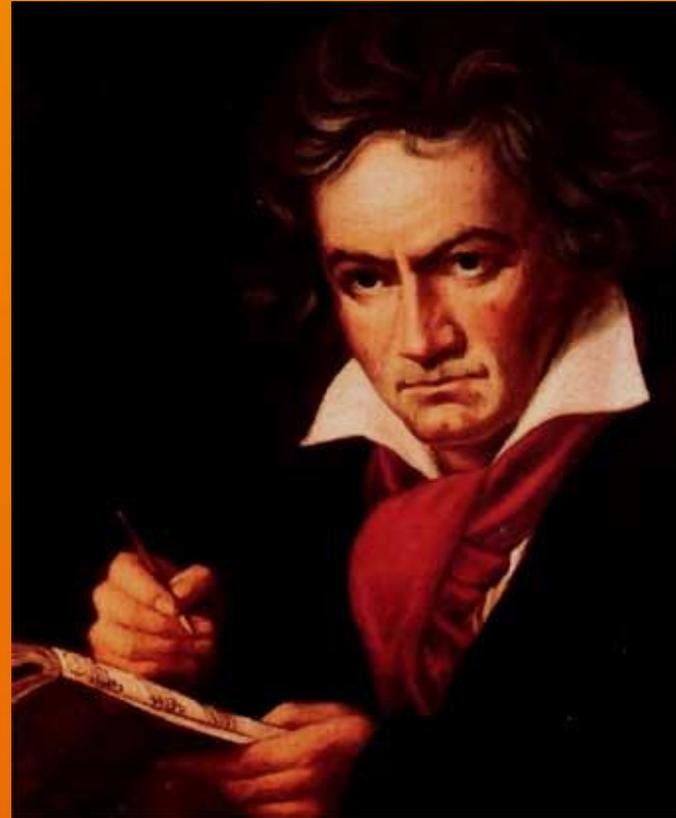




Rastreando imágenes

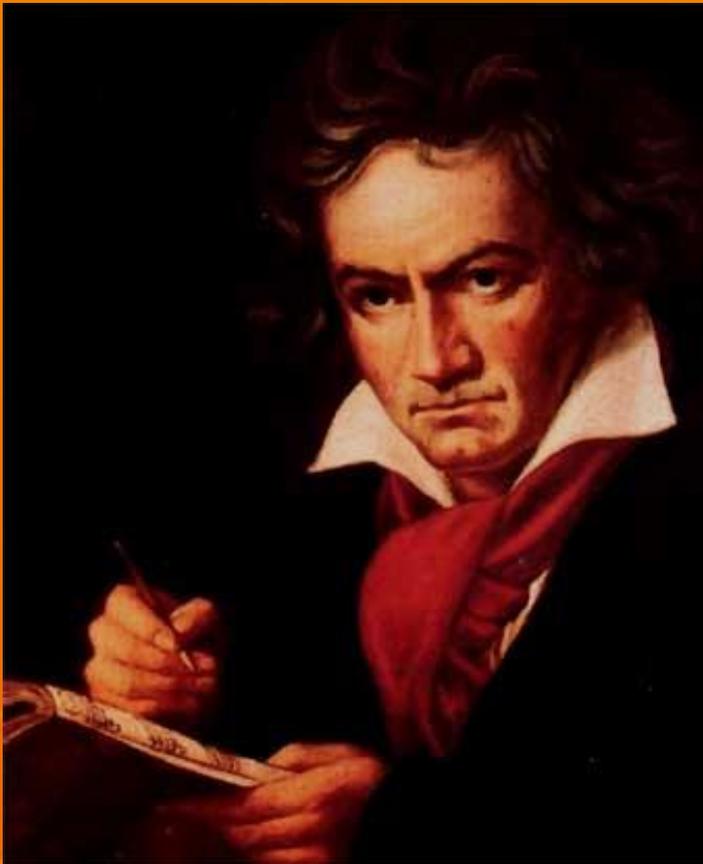
- Arte música:

Ludwig van Beethoven: sordo.



Rastreando imágenes

- Arte música



Ludwig van Beethoven: sordo.

Al empezar la novena sinfonía, la sordera era total.



Rastreando imágenes



Café

Rastreando imágenes

-Café



“Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas.

Rastreando imágenes

-Café



En un puchero puso algunos huevos, en otro, algunas zanahorias, y en una tercera ollita, café.

La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta, se ponía a cocinar.

Rastreando imágenes

-Café



Después de 20 minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: ¿Qué ves?

La chica quedó atónita: “¿Qué quieres que vea? ¡Como no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café”, respondió medio enfadada.

Rastreado imágenes

-Café



El padre , imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, azorada, le preguntó qué significaba. El le respondió: “los huevos eran frágiles antes de la cocción y ante la adversidad, (el calentamiento con el fuego), se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio el café, cuando ha sido calentado, ha sido capaz incluso de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua.

Rastreado imágenes

-Café



¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades?

Ojalá seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislar, salir airoso e incluso mejorar tú misma consiguiendo cambiar tu entorno”.



Rastreando imágenes

Hueso roto





XVIII Jornadas
Humanización de la Salud
humanización en tiempos difíciles

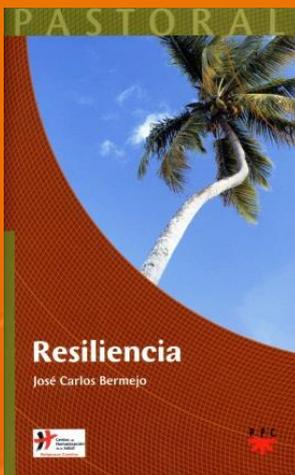
 **Centro de Humanización de la Salud**
Religiosos Camilos

Información e inscripciones
secretaria@humanizar.es Tlf: 918060696
y en www.humanizar.es

Sevilla
14 y 15
marzo 2013

Centro social polivalente
Hogar Virgen de los Reyes
C/ Fray Isidoro de Sevilla s/n
41009 - SEVILLA

Rastreando frases...



www.humanizar.es





«Dime con quién andas...»

...

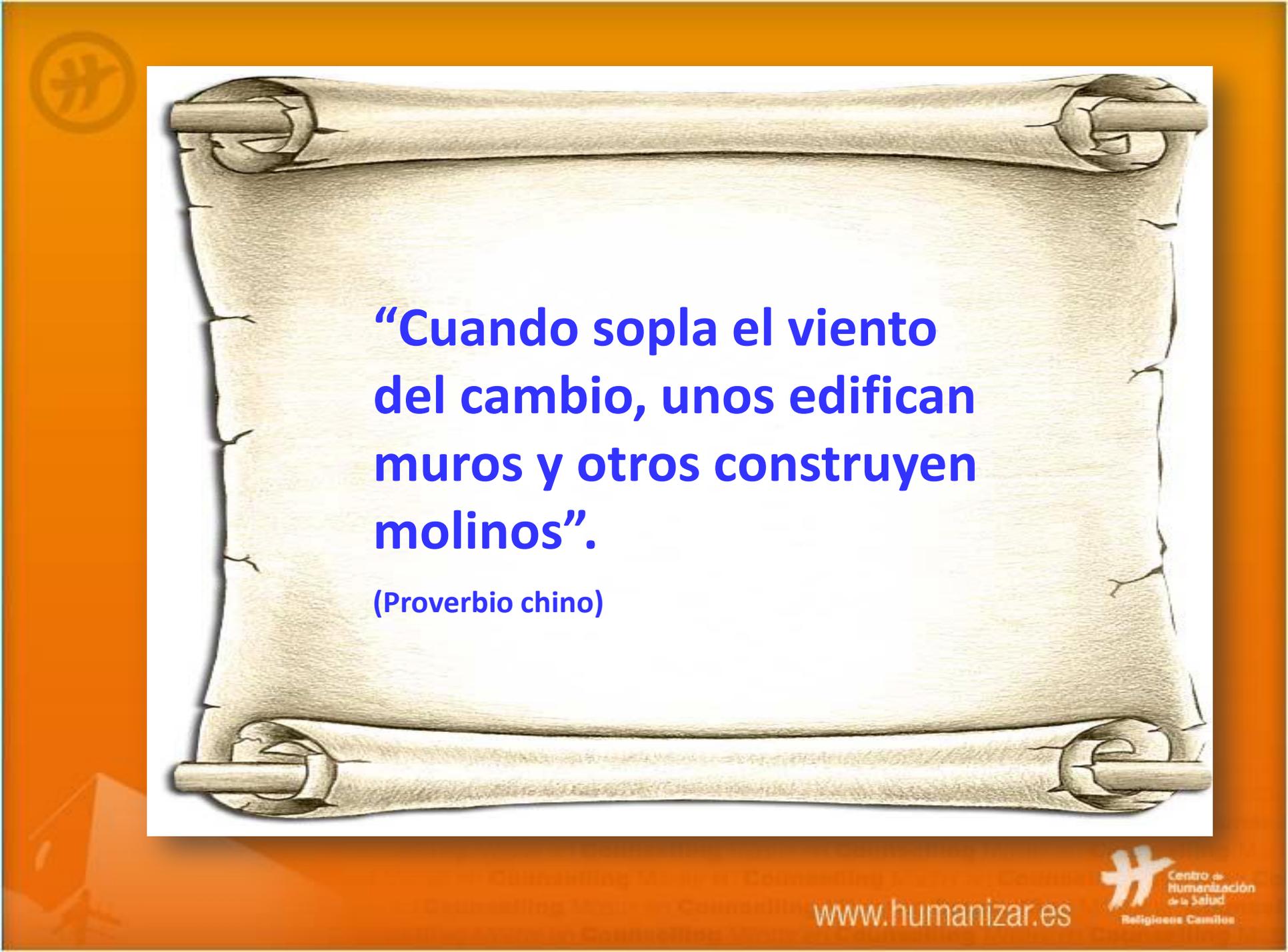


«De tal palo...»



«Este es un...»

...

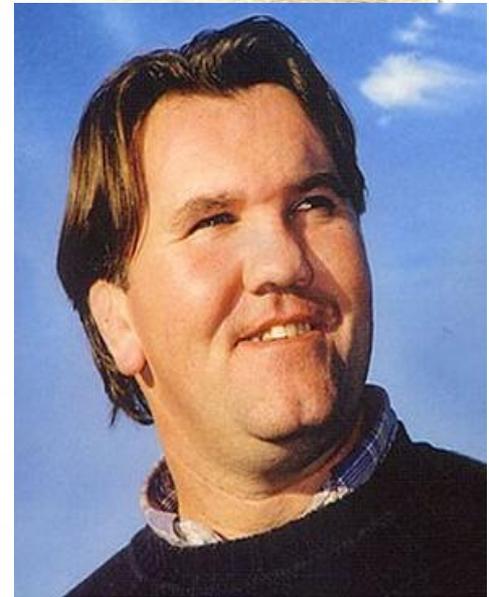


**“Cuando sopla el viento
del cambio, unos edifican
muros y otros construyen
molinos”.**

(Proverbio chino)

**“Si te sientes podrido,
piensa en las semillas de
las manzanas podridas:
no acostumbran a dar
manzanas podridas”.**

(Tim Guénard)





“Guárdame de la ingenua fe de que todo va a salir bien en la vida. Concédeme el sobrio conocimiento de que las dificultades, derrotas, fracasos y reveses son un natural añadido a la vida que nos hace crecer y madurar”.

(Antoine De Saint- Exupéry)

**“-Quién le enseñó eso, doctor?
- El sufrimiento –respondió en
seguida el médico.”
(Albert Camus)**



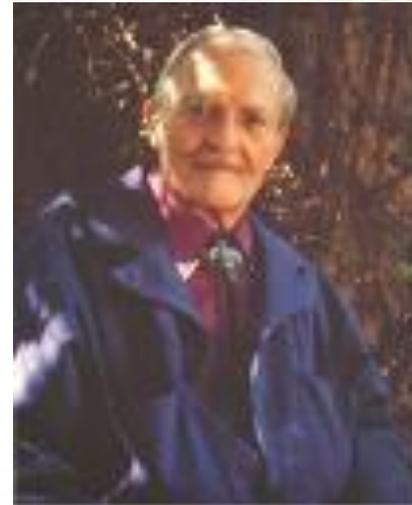
“¡No te desanimas!
Quizá sea la desgracia
la fuente de tu
felicidad!”.

(Menandro)



“Cada dificultad
tiene el potencial de convertirse
en una oportunidad”.

(Erickson)



“El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas.”



(William A. Ward)



XVIII Jornadas
Humanización de la Salud
humanización en tiempos difíciles

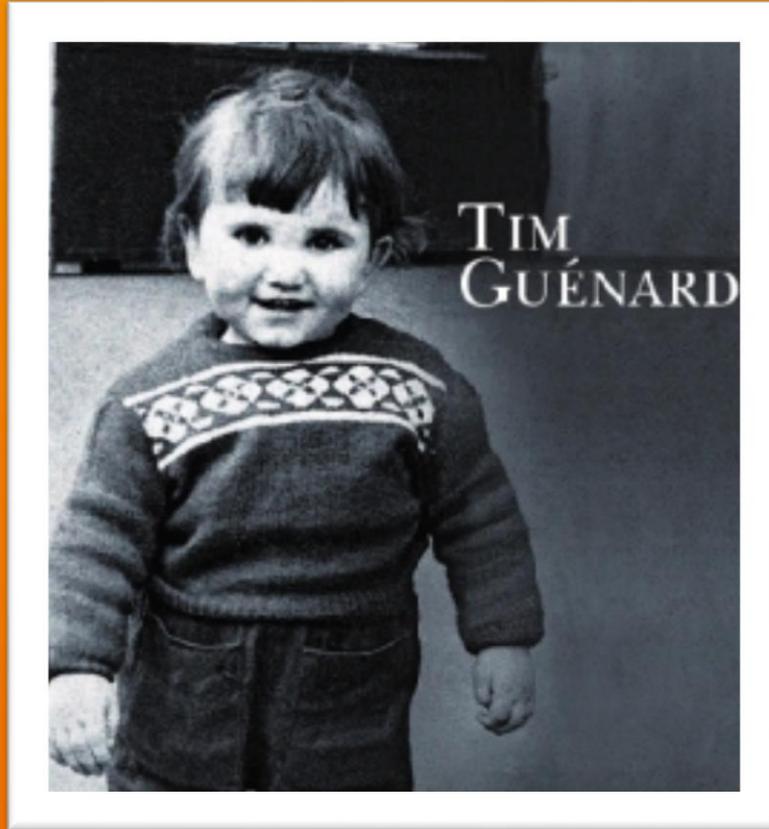
 **Centro de Humanización de la Salud**
Religiosos Camilos

Información e inscripciones
secretaria@humanizar.es Tlf: 918060696
y en www.humanizar.es

Sevilla
14 y 15
marzo 2013

Centro social polivalente
Hogar Virgen de los Reyes
C/ Fray Isidoro de Sevilla s/n
41009 - SEVILLA

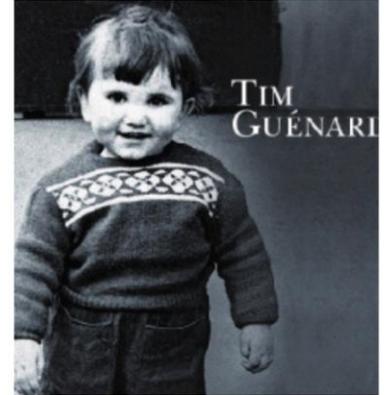
Rastreando testimonios



Tim Guénard.

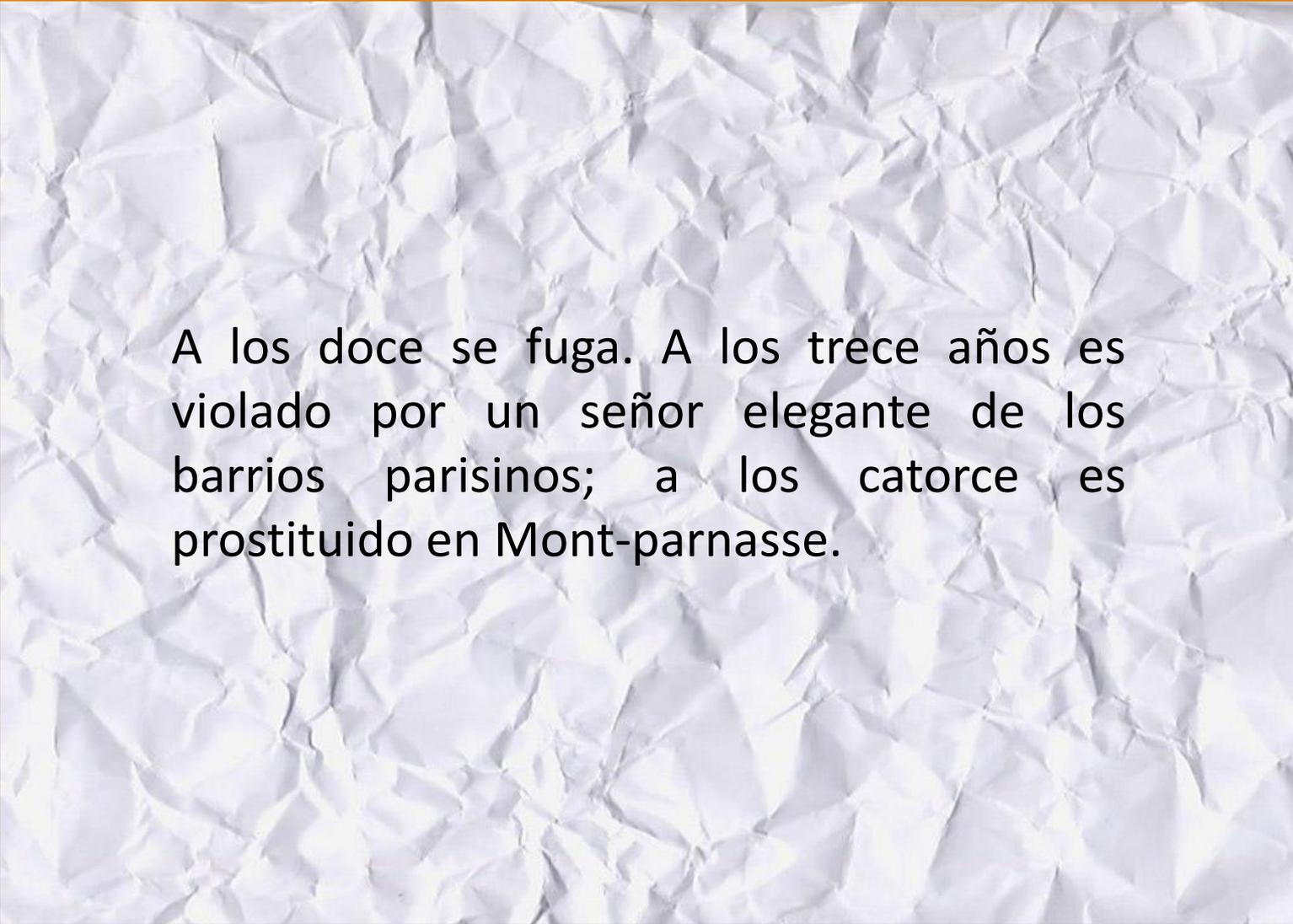
Tim Guénard.

Cuando tenía tres años, la madre de Tim lo ató a un palo de la electricidad y lo abandonó en medio del bosque. Dormía desnudo en la casita de su perro cuando tenía cuatro años. A los cinco, precisamente el día de su aniversario, su padre le propinó una paliza brutal que lo desfiguró (le rompió las piernas y la nariz).





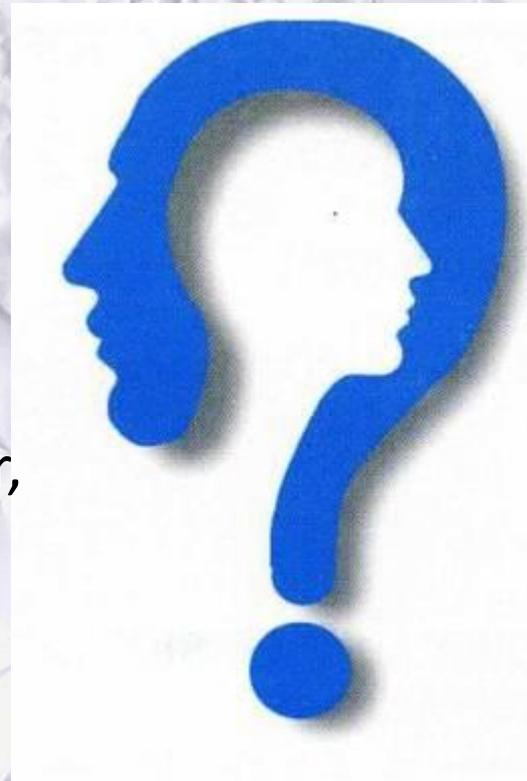
No sabe casi ni hablar. A los siete años, ingresa en un orfanato y padece maltrato por parte de la institución. A los nueve años, también el día de su aniversario, fracasa en su intento reiterado de suicidarse. A los once entra en el correccional después de ser acusado injustamente de incendiar el granero de una granja donde estaba acogido.

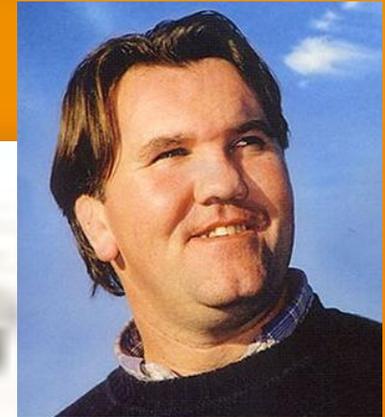


A los doce se fuga. A los trece años es violado por un señor elegante de los barrios parisinos; a los catorce es prostituido en Mont-parnasse.

¿Hipótesis biográfica?

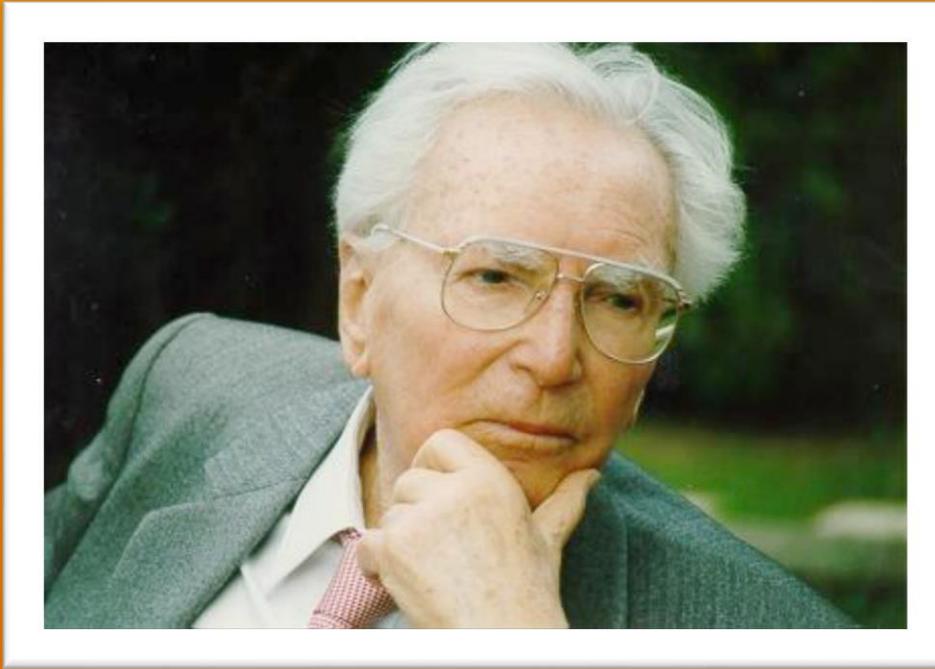
¿Drogadicto, maltratador, violador,
muerto y enterrado?





Tim Guénard (1958), además de ser autor del libro “Más fuerte que el odio” es padre de familia con cuatro hijos. Se dedica a cuidar niñas y niños abandonados y maltratados. Ha creado la asociación Altruisme. También es apicultor y colaborador del Tour de Francia de ciclismo.



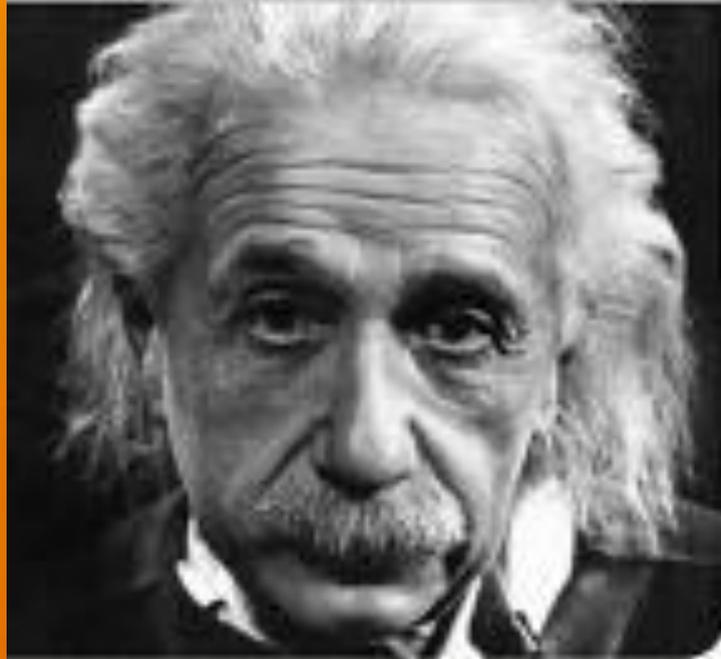


Viktor Frankl



«Cuando nos encontramos
delante a una situación que
no podemos cambiar, el reto
consiste en cambiarnos a
nosotros mismos».

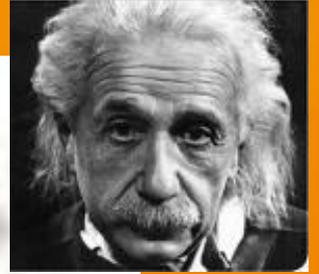
Viktor Frankl



Einstein



La crisis según Einstein

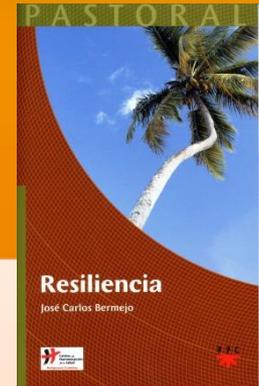


Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar 'superado'.



Características y estrategias resilientes

Características y estrategias resilientes



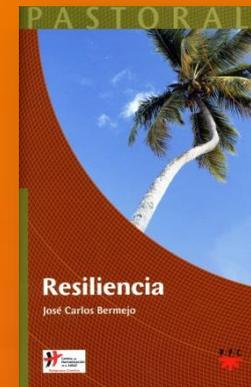
Elementos de la resiliencia: (teoría del trauma)

1. Temperamento personal.
2. Significación cultural .
3. Tutor de resiliencia.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:
1.- Temperamento personal.

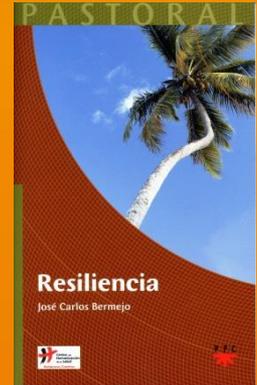


Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia: (teoría del trauma)

1.- Temperamento y actitud personal.

- Libertad y no determinismo.
- Manejo de la memoria.
- Mirada personal: capacidad de zoom.
- Optimismo y esperanza.
- Sentido del humor.





Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Libertad y no determinismo.

La resiliencia es un canto a la libertad contra el determinismo.

Supera la metáfora del interruptor:

encendido o apagado.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Manejo de la memoria.

Nelson Mandela: “Si recordamos, nos aseguramos que nunca nos hará mal esta barbarie y eliminamos una herencia peligrosa: que amenaza nuestra democracia”.

Para perdonar es preciso recordar.



www.humanizar.es

Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Manejo de la memoria.

«Les cuento mi parábola preferida, la que me ha enseñado la vida: la oración del estiércol.

Para hacer crecer hermosas flores en un jardín hace falta estiércol. Es nuestro pasado. Dios se vale de él para hacernos crecer.

Cuando el cagajón sale del culo del caballo está demasiado caliente, es demasiado ácido y demasiado pesado. Apesta, da asco. Si lo extiendes inmediatamente sobre las flores y sobre las semillas, las quema y las aplasta.



Características y estrategias resilientes



Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Manejo de la memoria.

Es preciso dejar reposar el estiércol, esperar a que seque, a que se descomponga lentamente. Con el tiempo se convierte en algo maleable, inodoro, ligero, fértil.

Entonces da las flores más bellas y los brotes más hermosos.

Dios se vale de nuestro pasado como si fuera estiércol para nuestras vidas. Para hacernos crecer».

Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Mirada personal.

Cómo se es mirado es factor protector de resiliencia.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Mirada personal.

La fecundidad del concepto de resiliencia está en saber enfocar, saber dirigir la mirada hacia un abanico enorme de posibilidades.



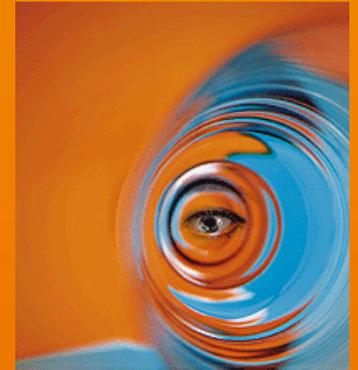


La mirada

Los 3 ojos de Wilber

Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):
Hay tres tipos de ojos:

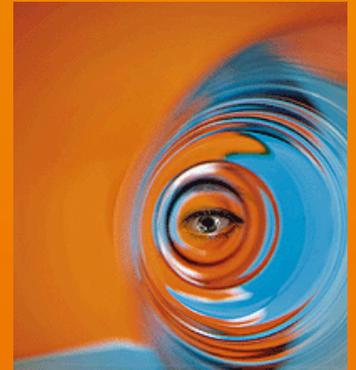
- El ojo biológico



Los 3 ojos de Wilber

Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):
Hay tres tipos de ojos:

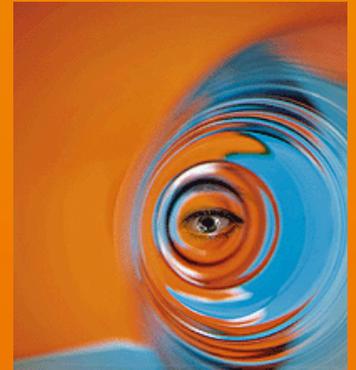
- El ojo de la mente.



Los 3 ojos de Wilber

Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):
Hay tres tipos de ojos:

- El ojo del espíritu.





La mirada

“Ojos que no ven...”



La mirada

“Hay quien no ve más allá de sus...”



La mirada

“Hay quien no ve tres en un ...”



La mirada

“Hay quien lo ve todo...”



La mirada

“Hay quien lo ve todo...”

(Y padece quejorrea de repetición)



La mirada

“Hay quien en lugar de ver
molinos de viento, ve...”



La mirada

“Según como mires, la botella está medio... o medio...”



La mirada

“Los ojos del amante
embellecen al...”



La mirada

“Lo más importante es invisible
a...”

(El principito)

Hay miradas...



La mirada

**tiene un poder
impresionante y es
protector de
RESILIENCIA**



Hay miradas...

que matan





Hay miradas...

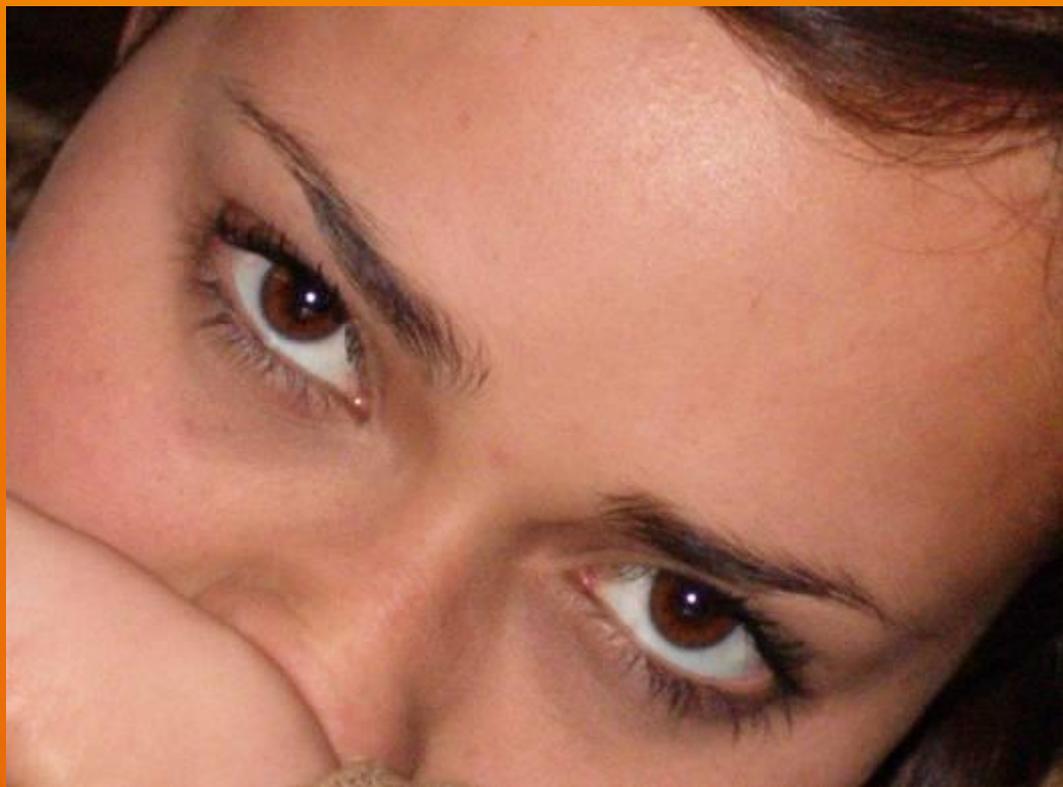
que sorprenden



www.humanizar.es



que envuelven



www.humanizar.es

Hay miradas...

que interrogan





Hay miradas...

que seducen...





Hay miradas...

que asustan





Hay miradas...

que espían





Hay miradas...

que estremecen





Hay miradas...

que interpelan





Hay miradas...

trascienden



Hay miradas...

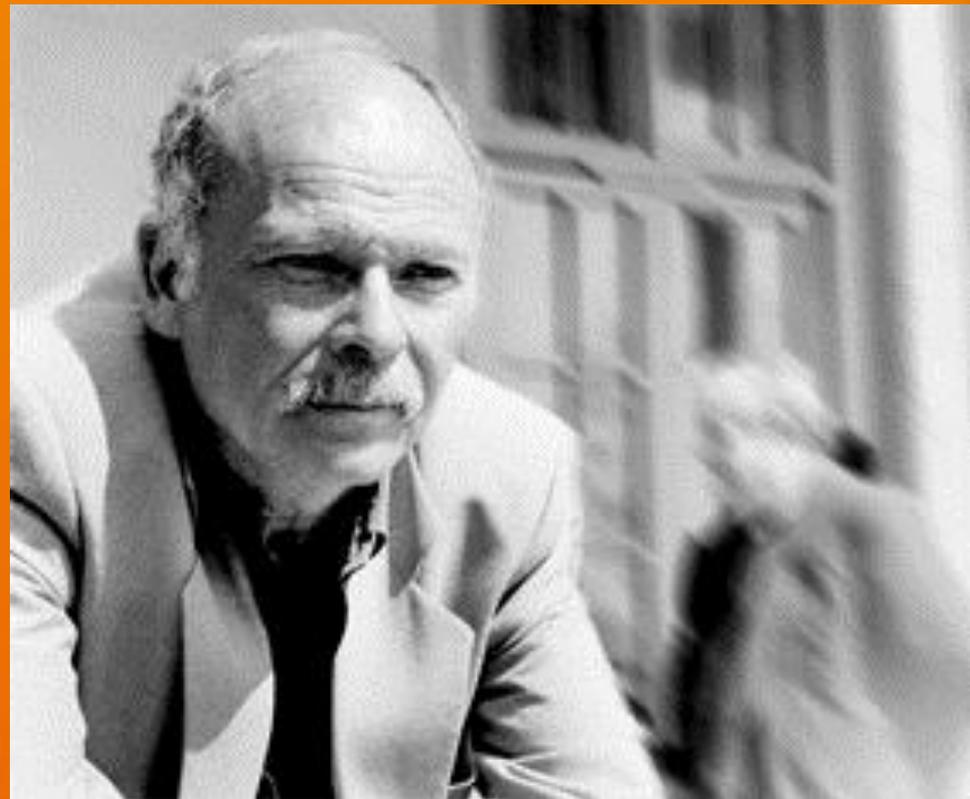
indiscretas





Hay miradas...

que hablan de soledad





Hay miradas...

que ...

¿qué?





Hay miradas...

desprecian





Hay miradas...

hablan de sueños



www.humanizar.es



Hay miradas...

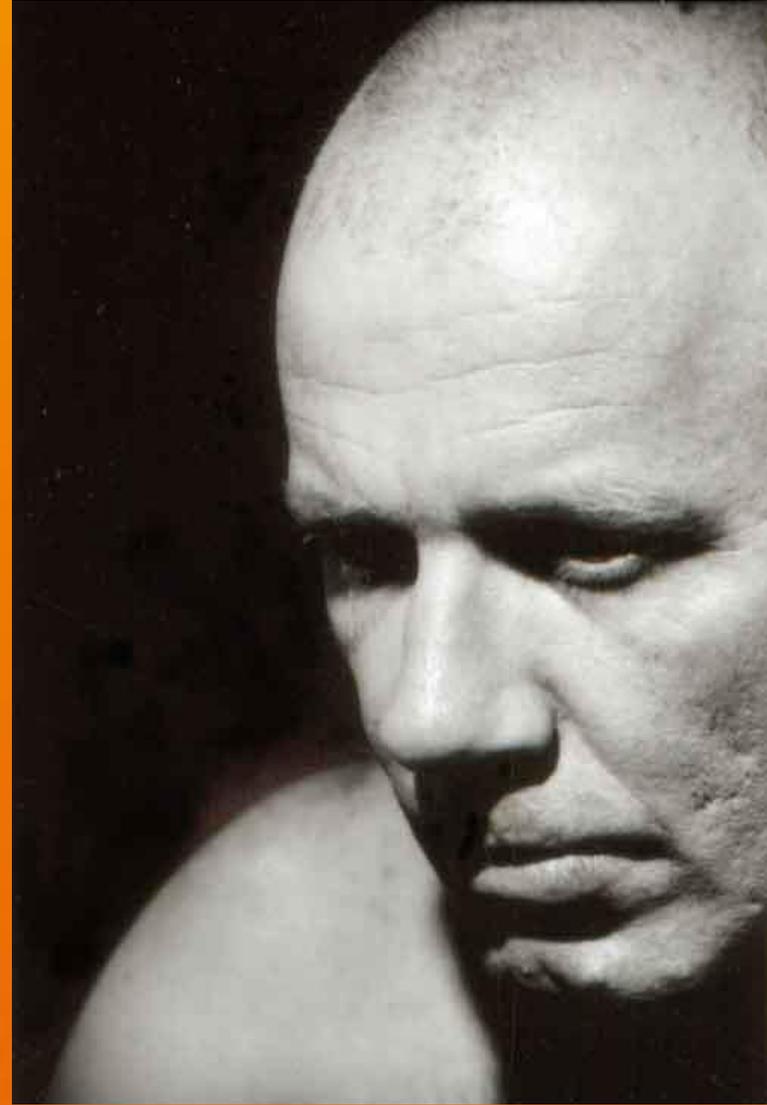
que se apagan ...





Hay miradas...

duras





Hay miradas...

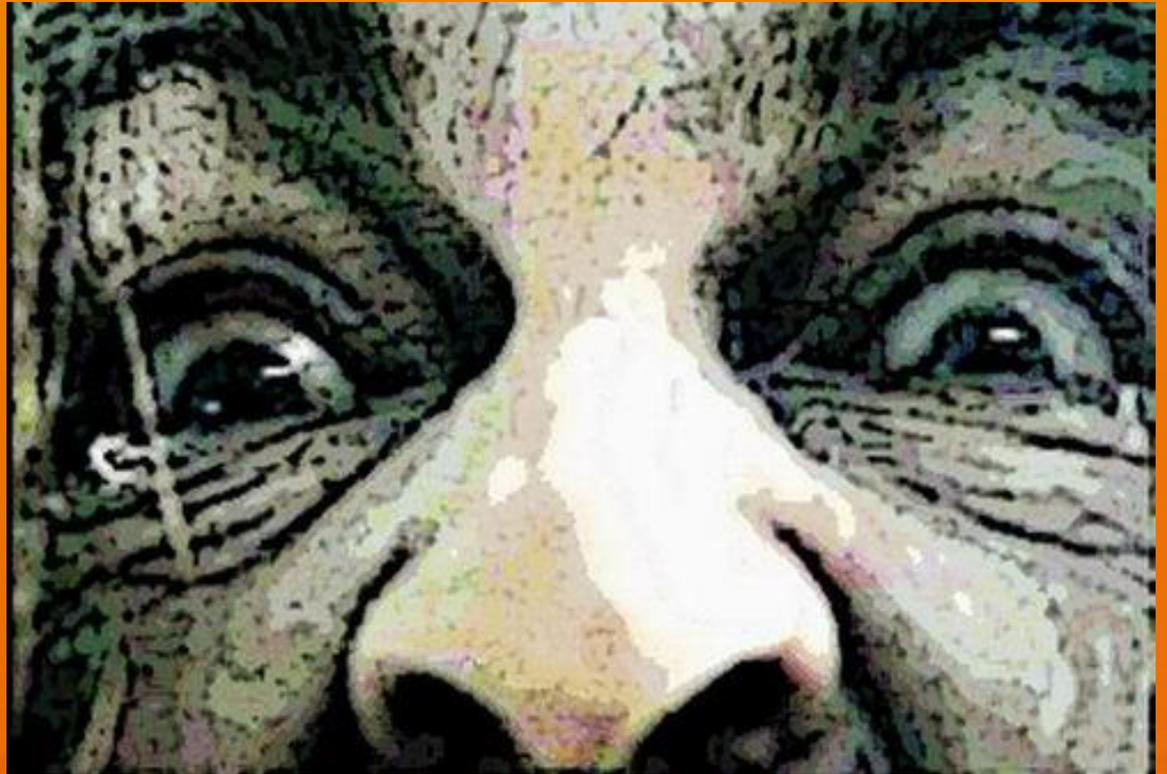
enternecen





Hay miradas...

que dan pavor





Hay miradas...

interrogan





Hay miradas...

hablan de pena





Hay miradas...

que incitan





Hay miradas...

que investigan





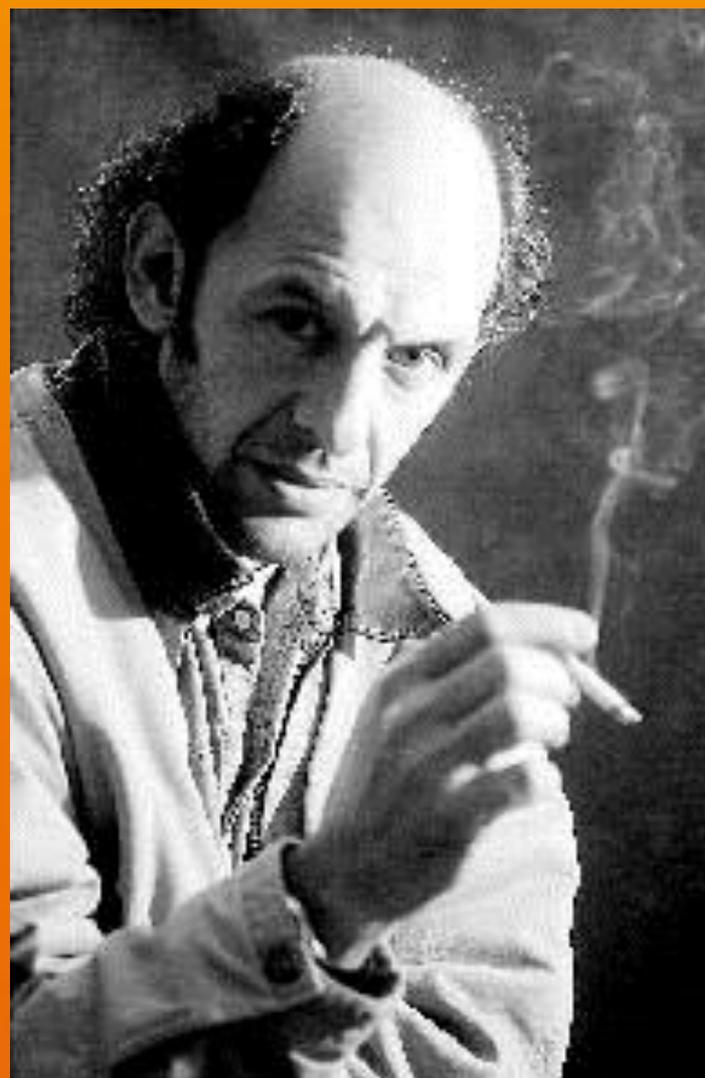
Hay miradas...

que esperan



Hay miradas...

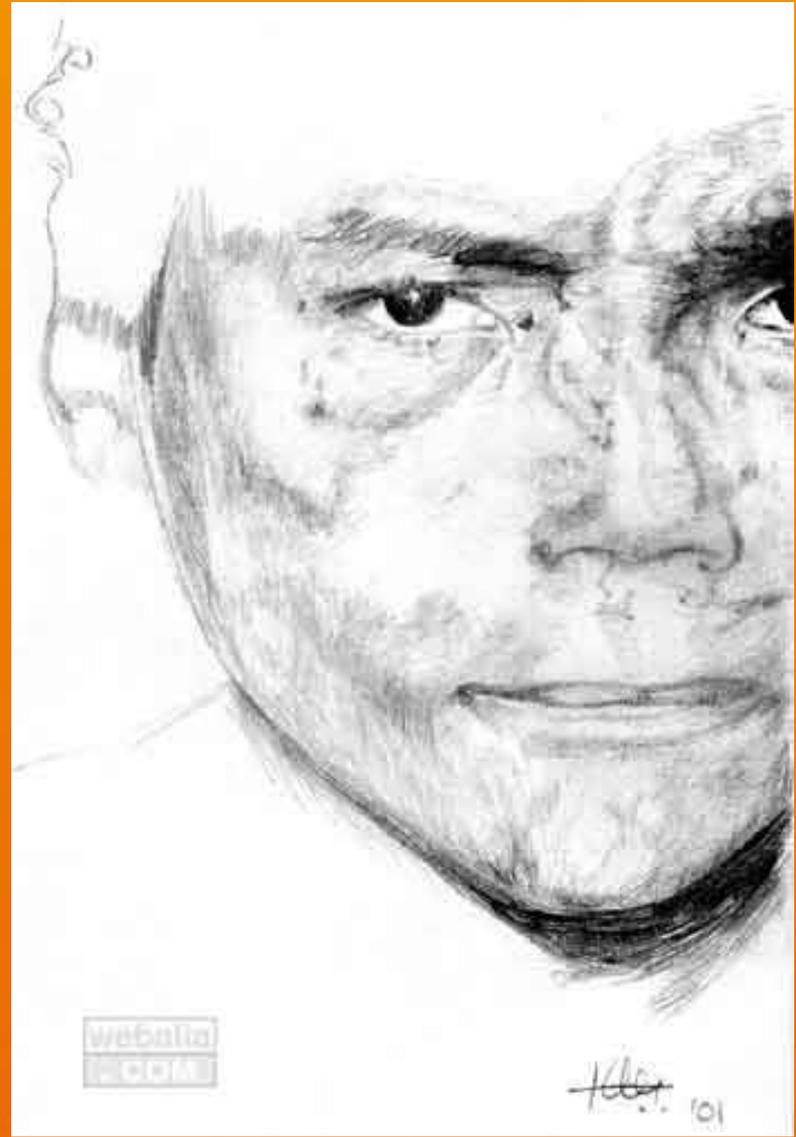
que desafían





Hay miradas...

que juzgan





Hay miradas...

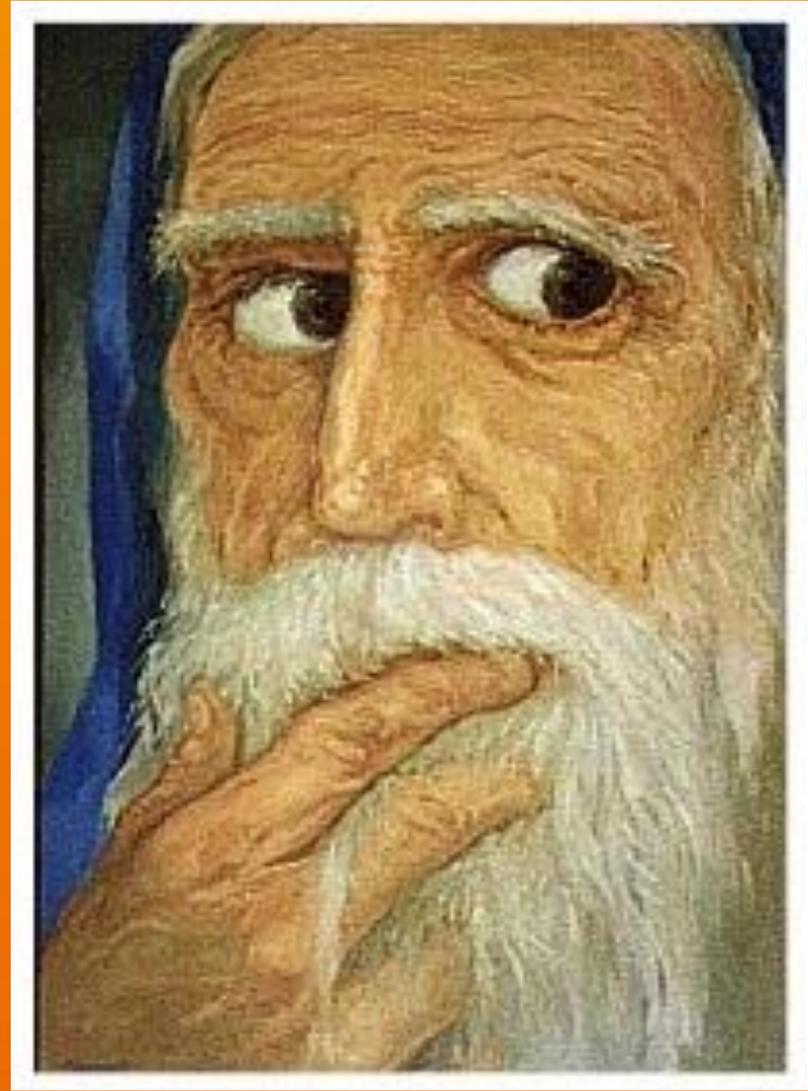
furtivas





Hay miradas...

que reflexionan





Hay miradas...

tiernas



Hay miradas...

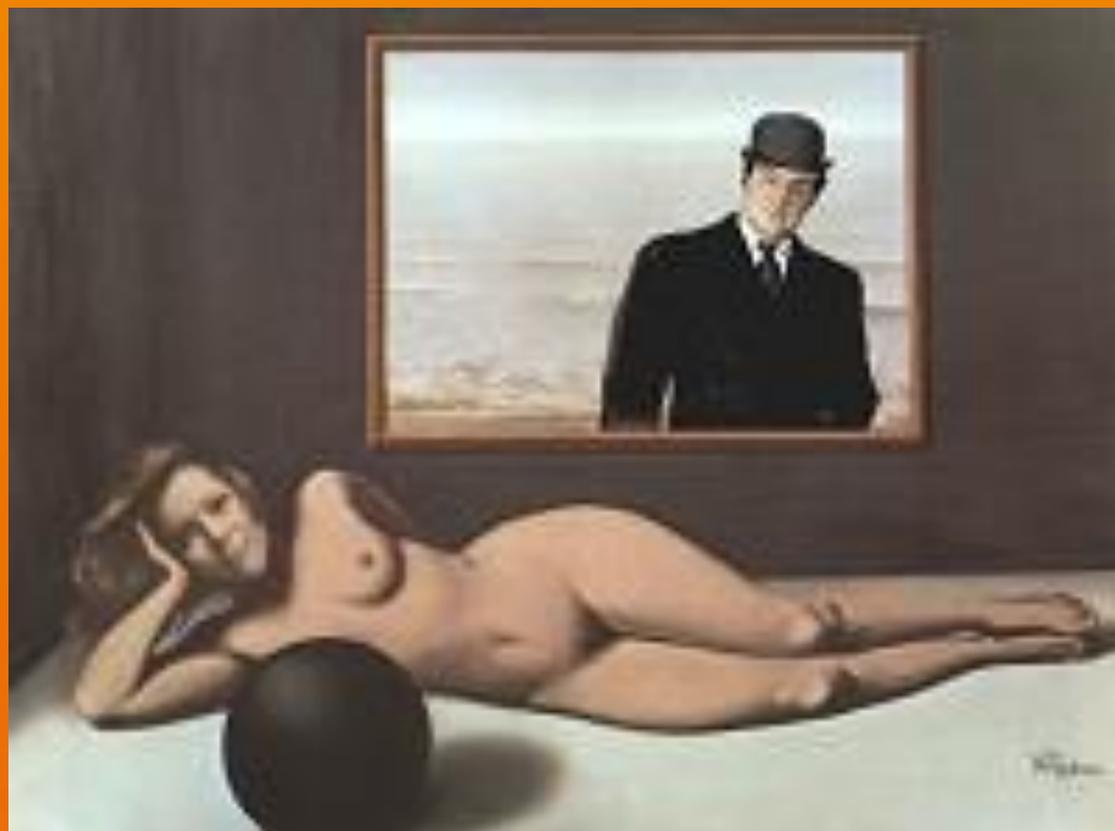
que retan





Hay miradas...

que curiosoean





Hay miradas...

que hablan de
éxito





Hay miradas...

temerosas





Hay miradas...

simpáticas





Hay miradas...

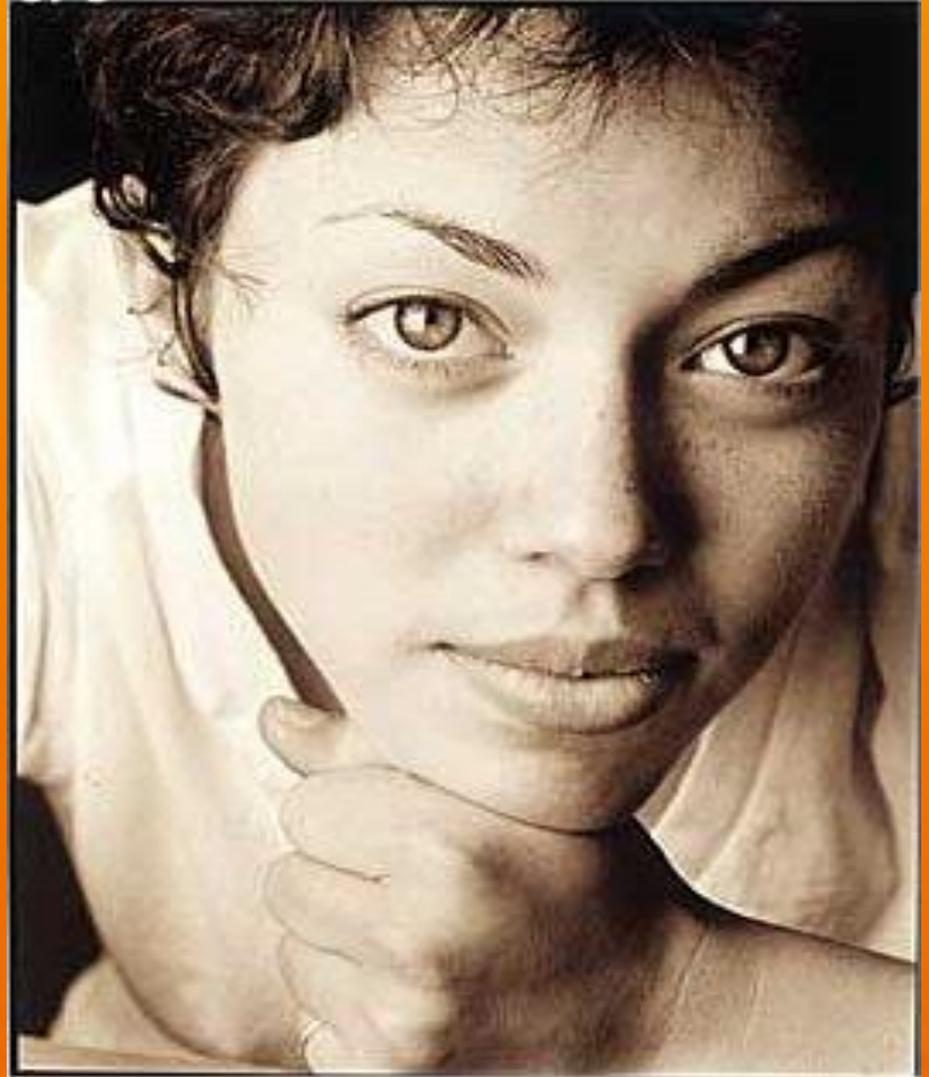
están de fiesta





Hay miradas...

luminosas



Hay miradas...

de foto





Hay miradas...

que acumulan





Hay miradas...

de... ultratumba





Hay miradas...

que juegan





Hay miradas...

sensuales...





XVIII Jornadas
Humanización de la Salud
humanización en tiempos difíciles

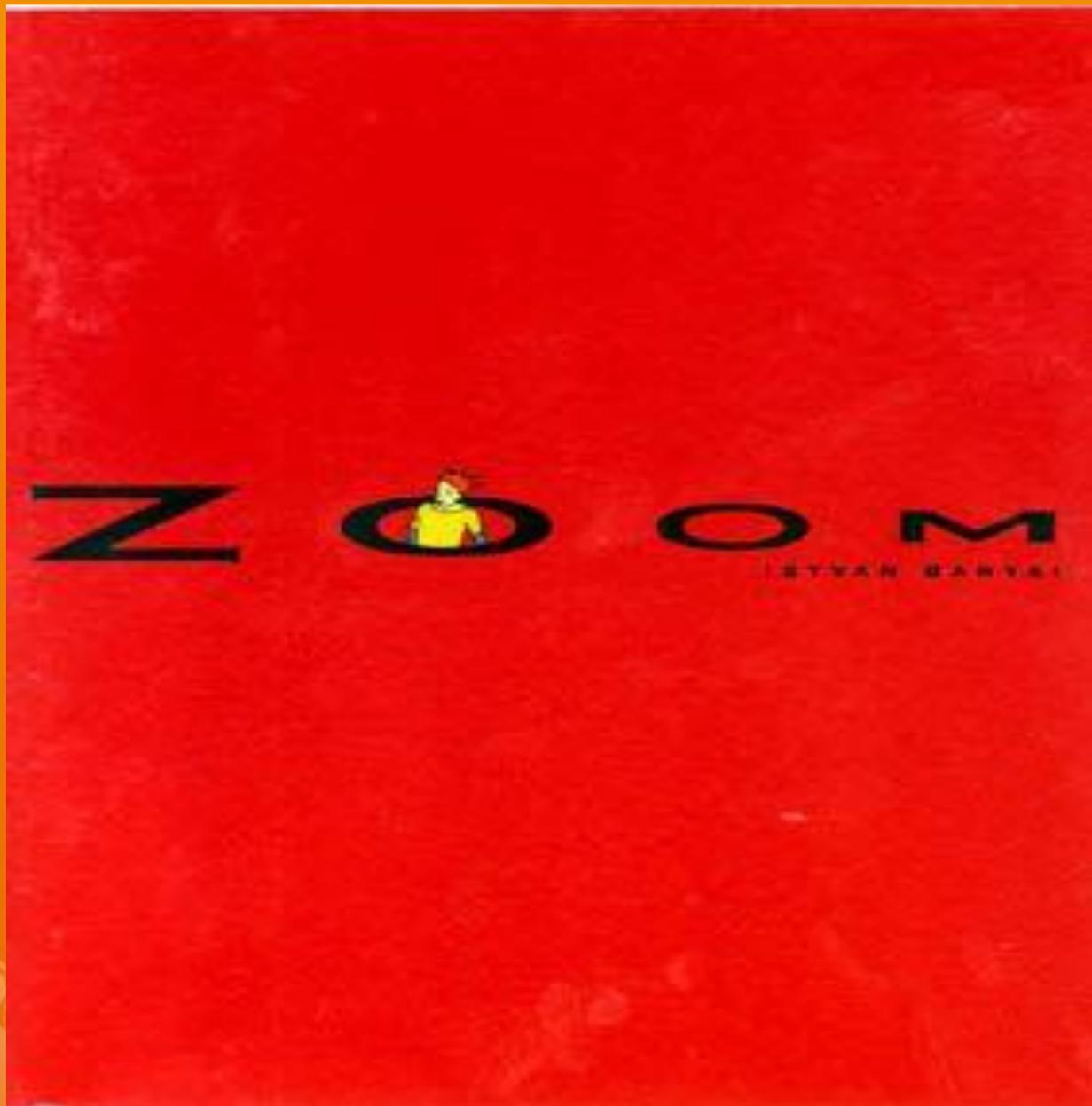
 **Centro de Humanización de la Salud**
Religiosos Camilos

Información e inscripciones
secretaria@humanizar.es Tlf: 918060696
y en www.humanizar.es

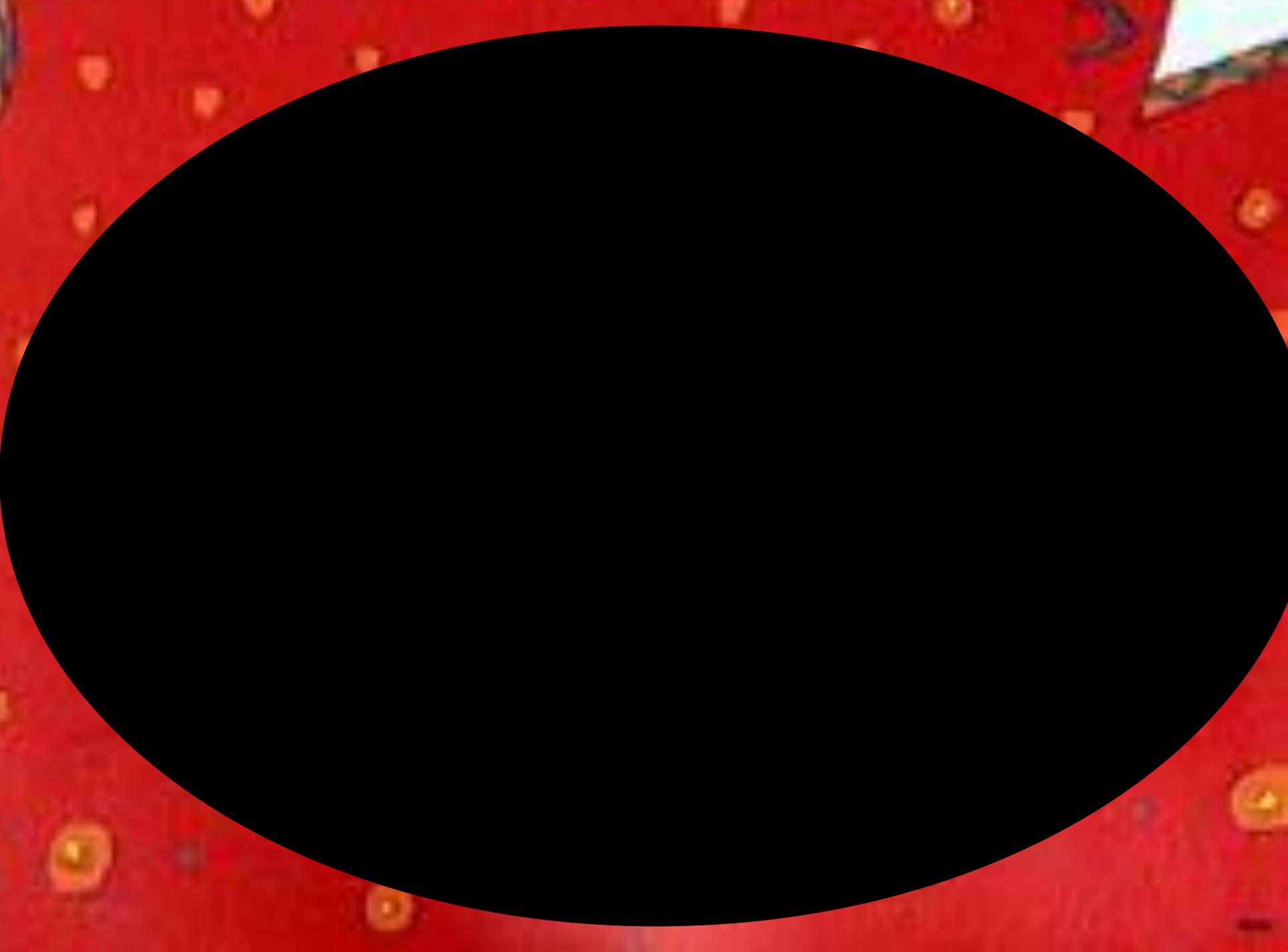
Sevilla
14 y 15
marzo 2013

Centro social polivalente
Hogar Virgen de los Reyes
C/ Fray Isidoro de Sevilla s/n
41009 - SEVILLA

El zoom : la perspectiva...



www.humanizar.es







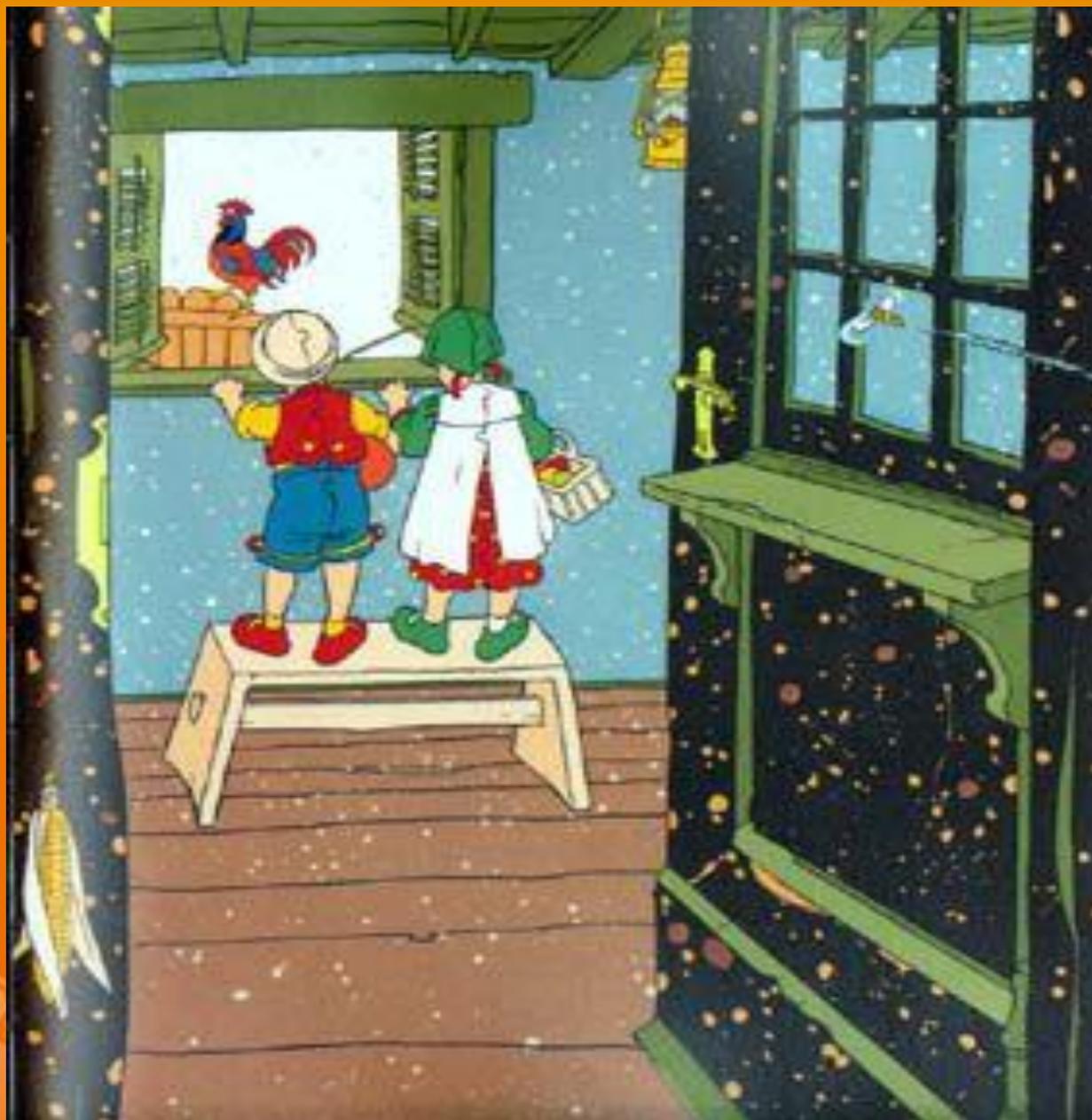


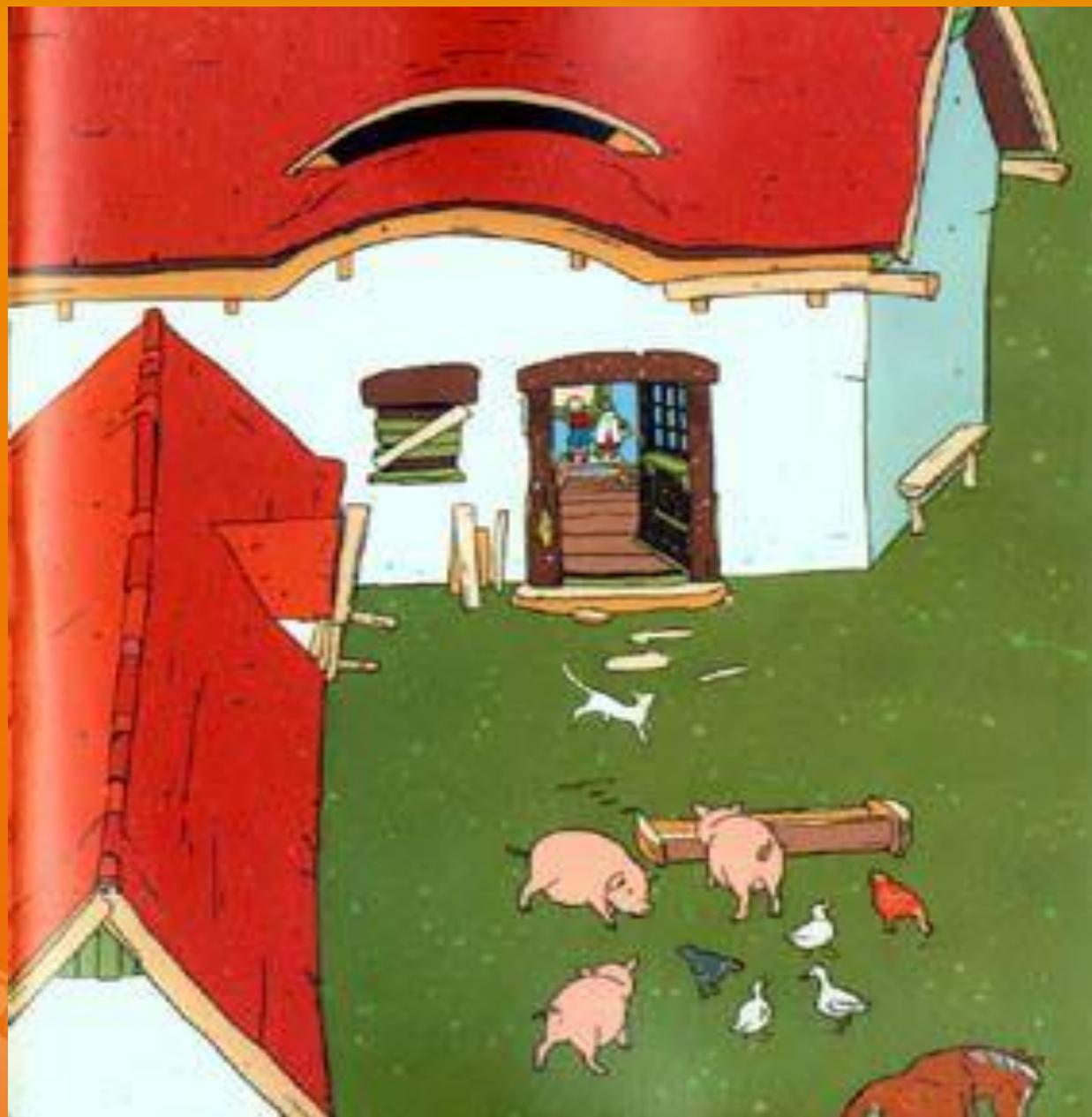


www.humanizar.es



www.humanizar.es

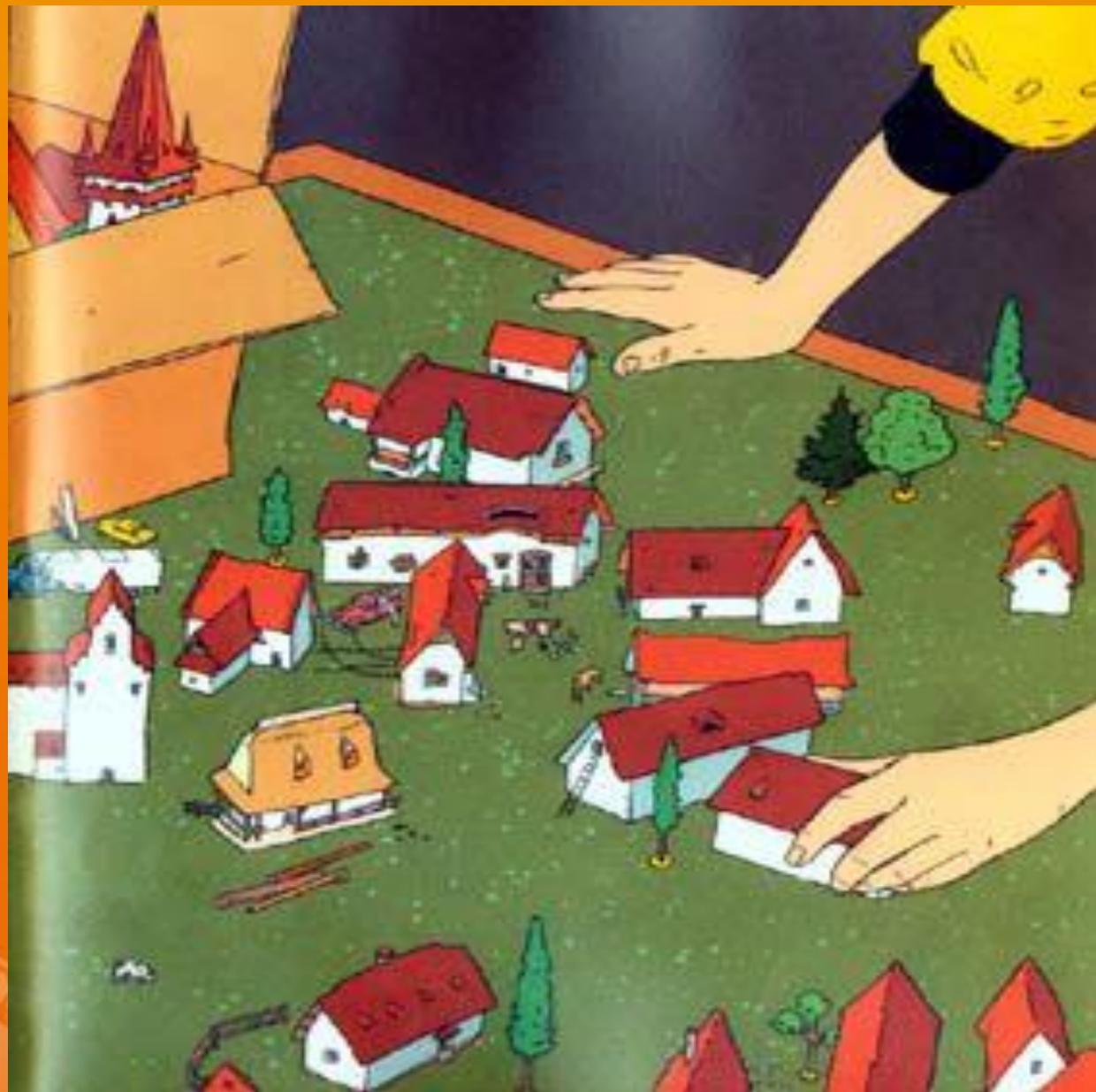




www.humanizar.es



www.humanizar.es



www.humanizar.es

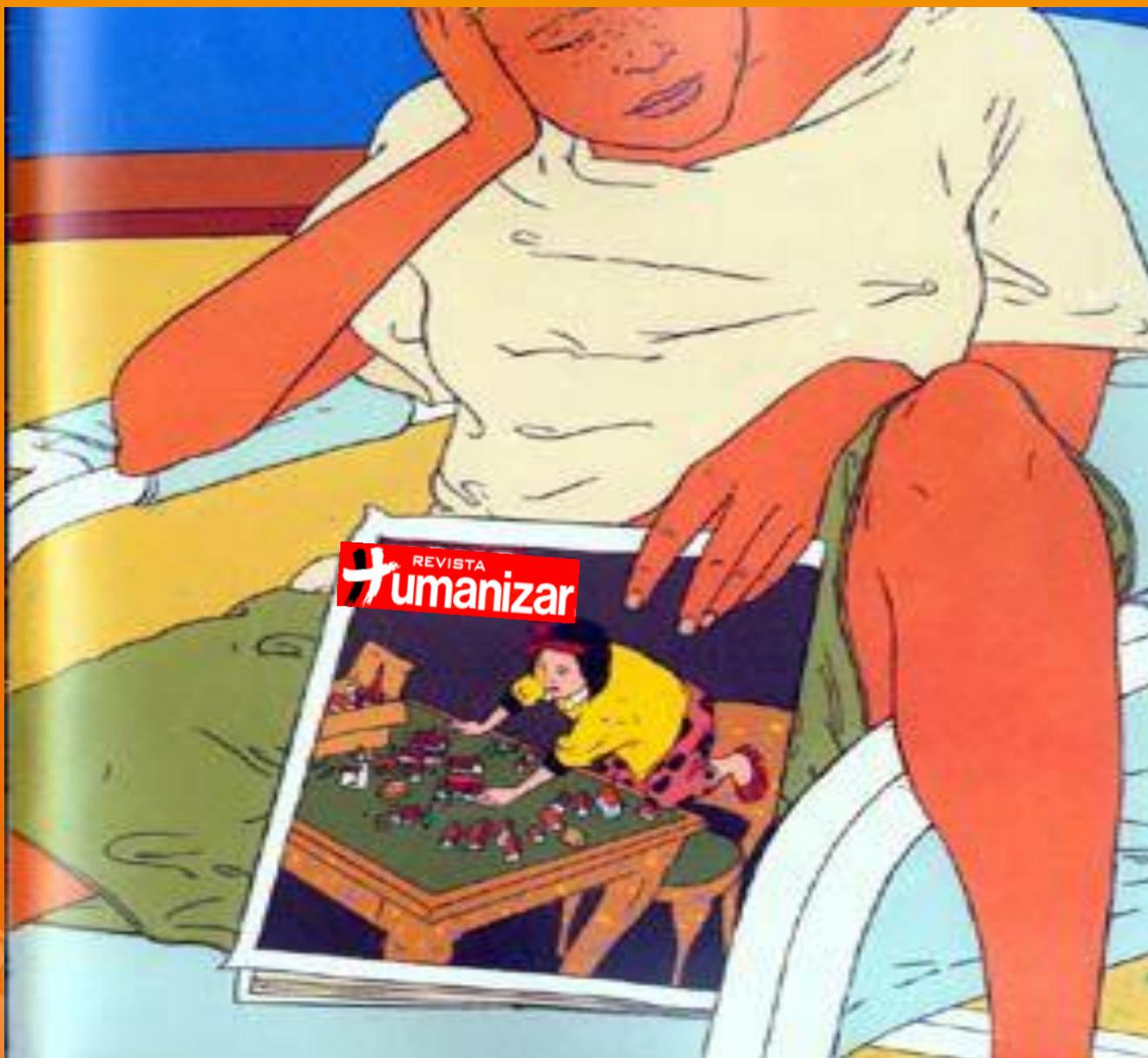




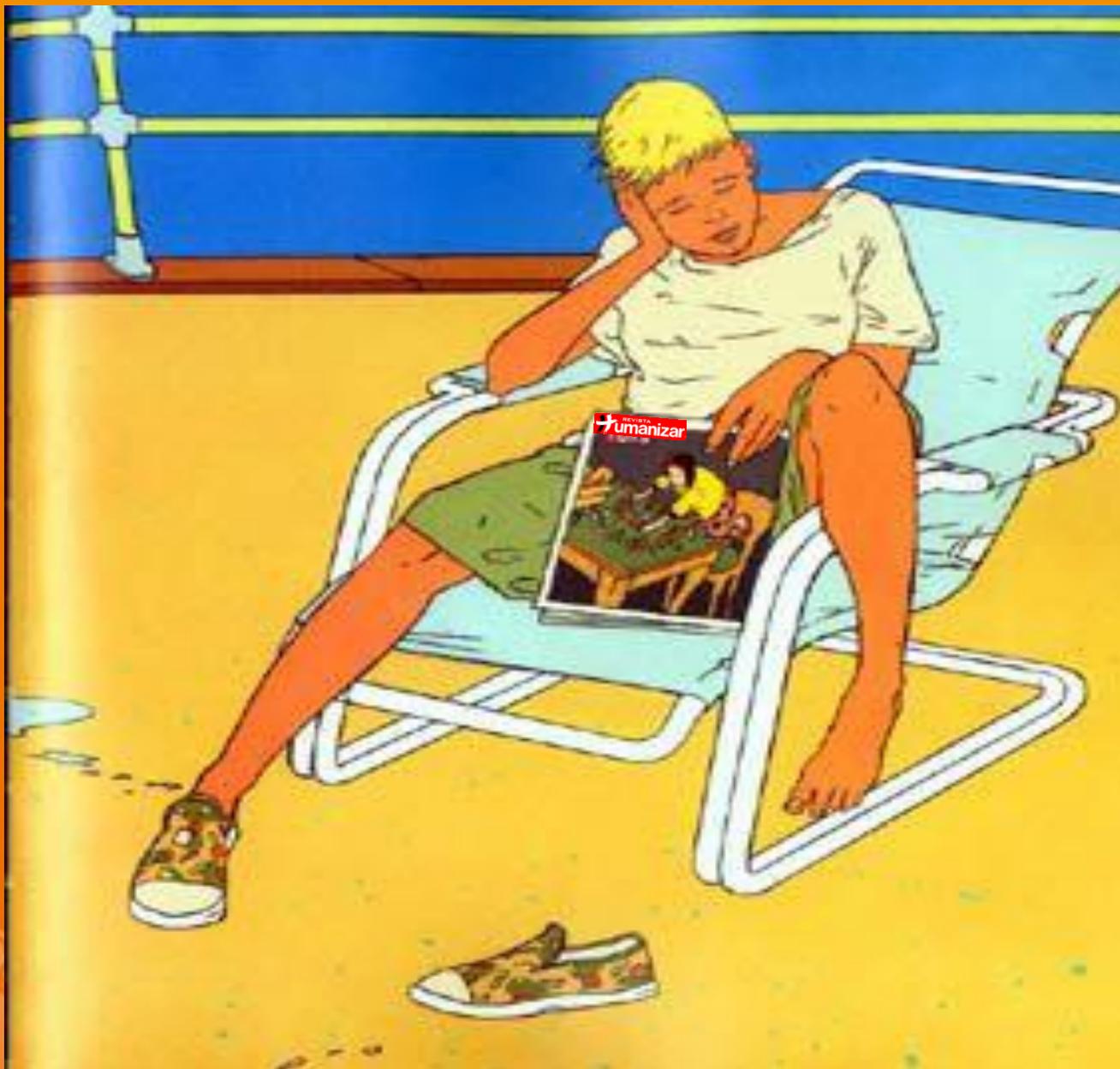
REVISTA
humanizar



www.humanizar.es

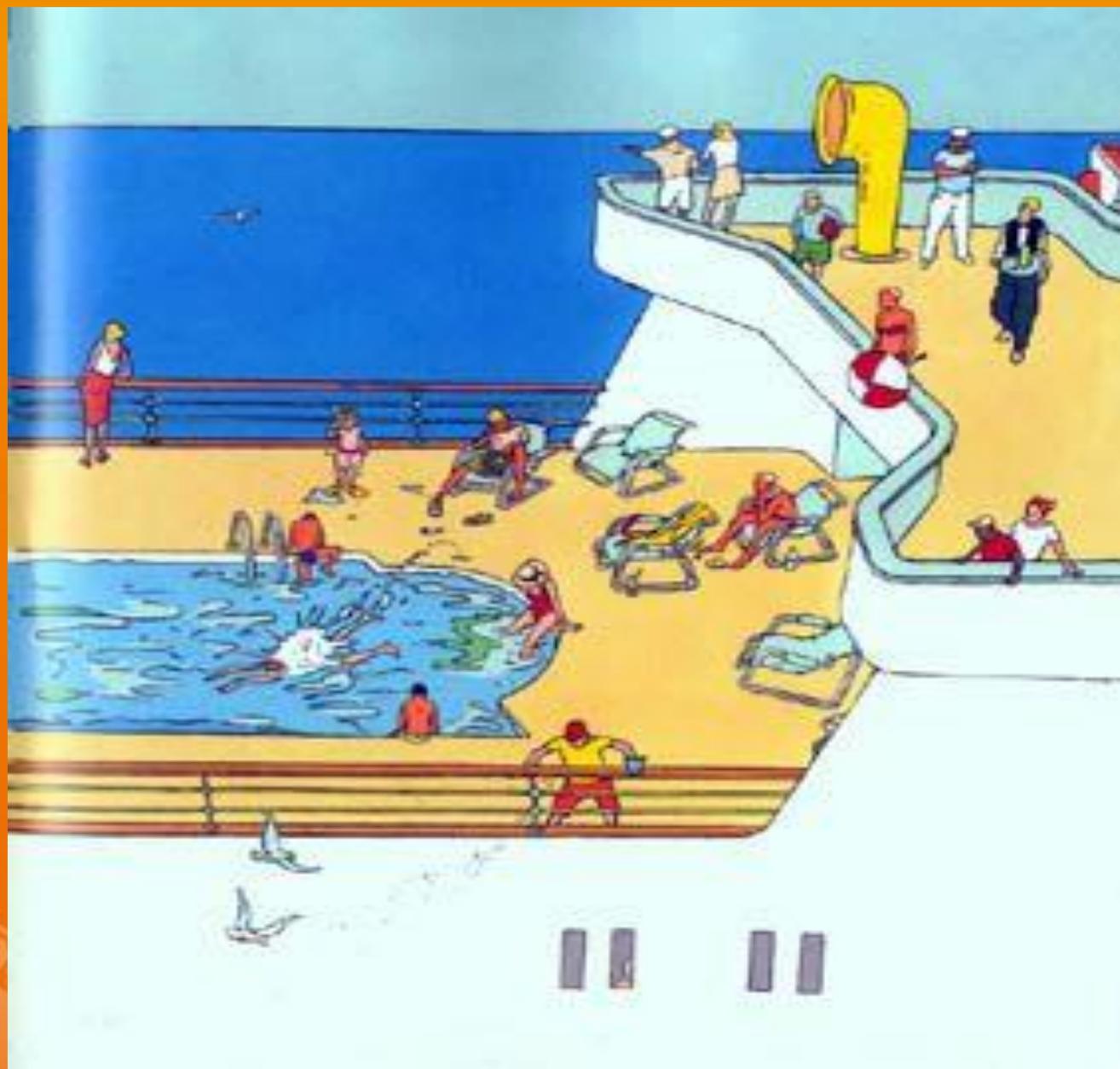


www.humanizar.es

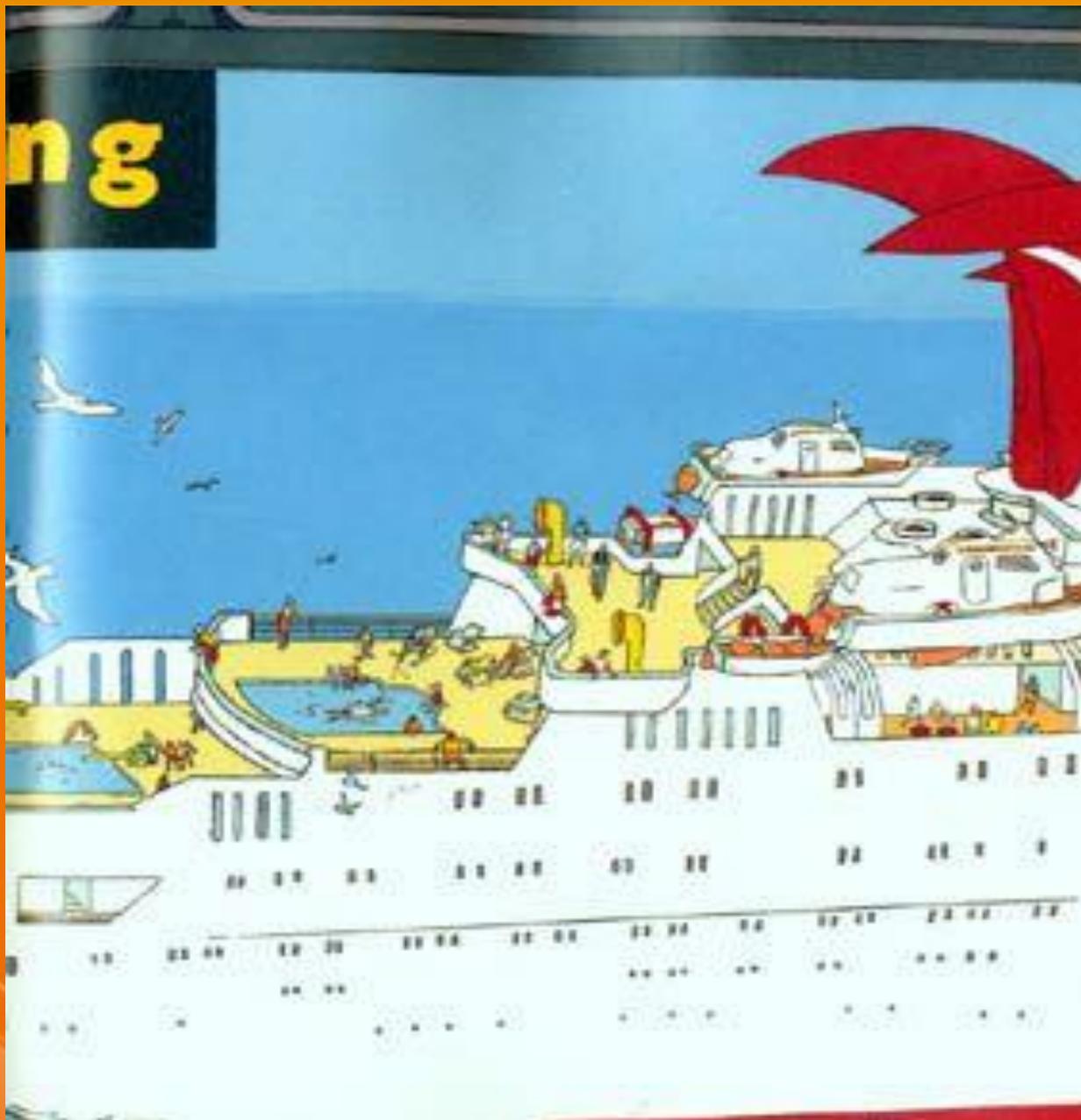


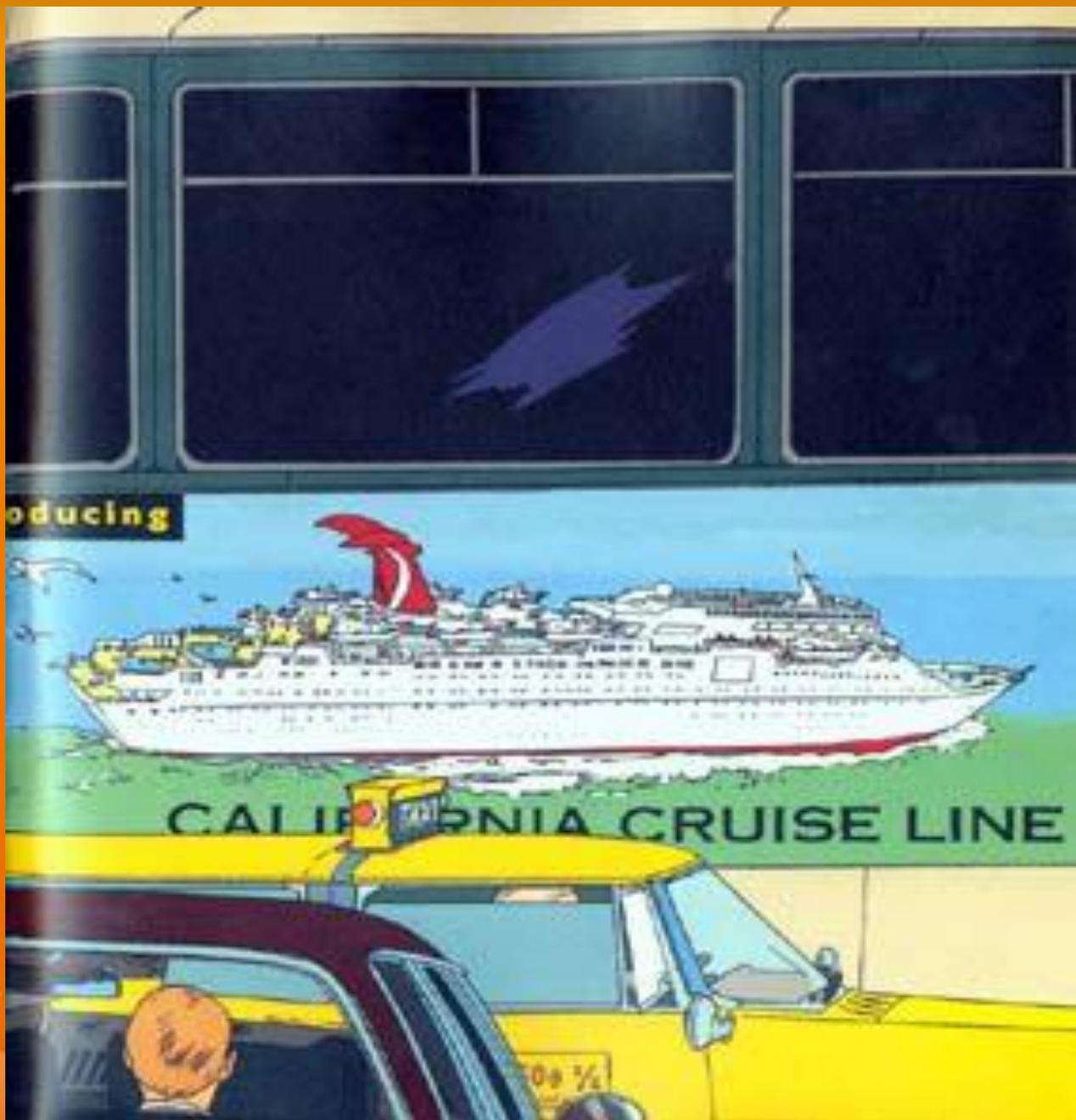
www.humanizar.es





www.humanizar.es





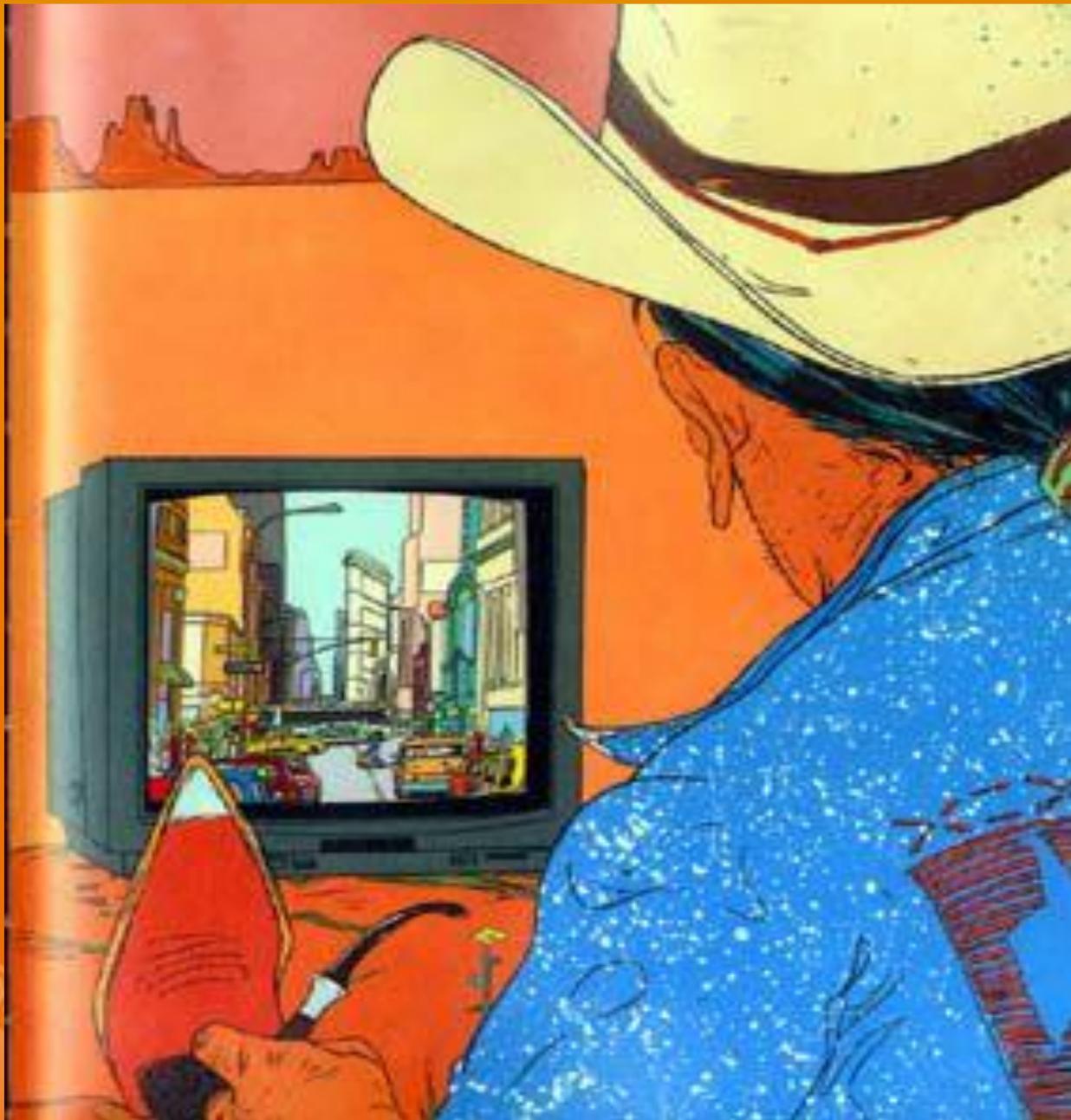
www.humanizar.es



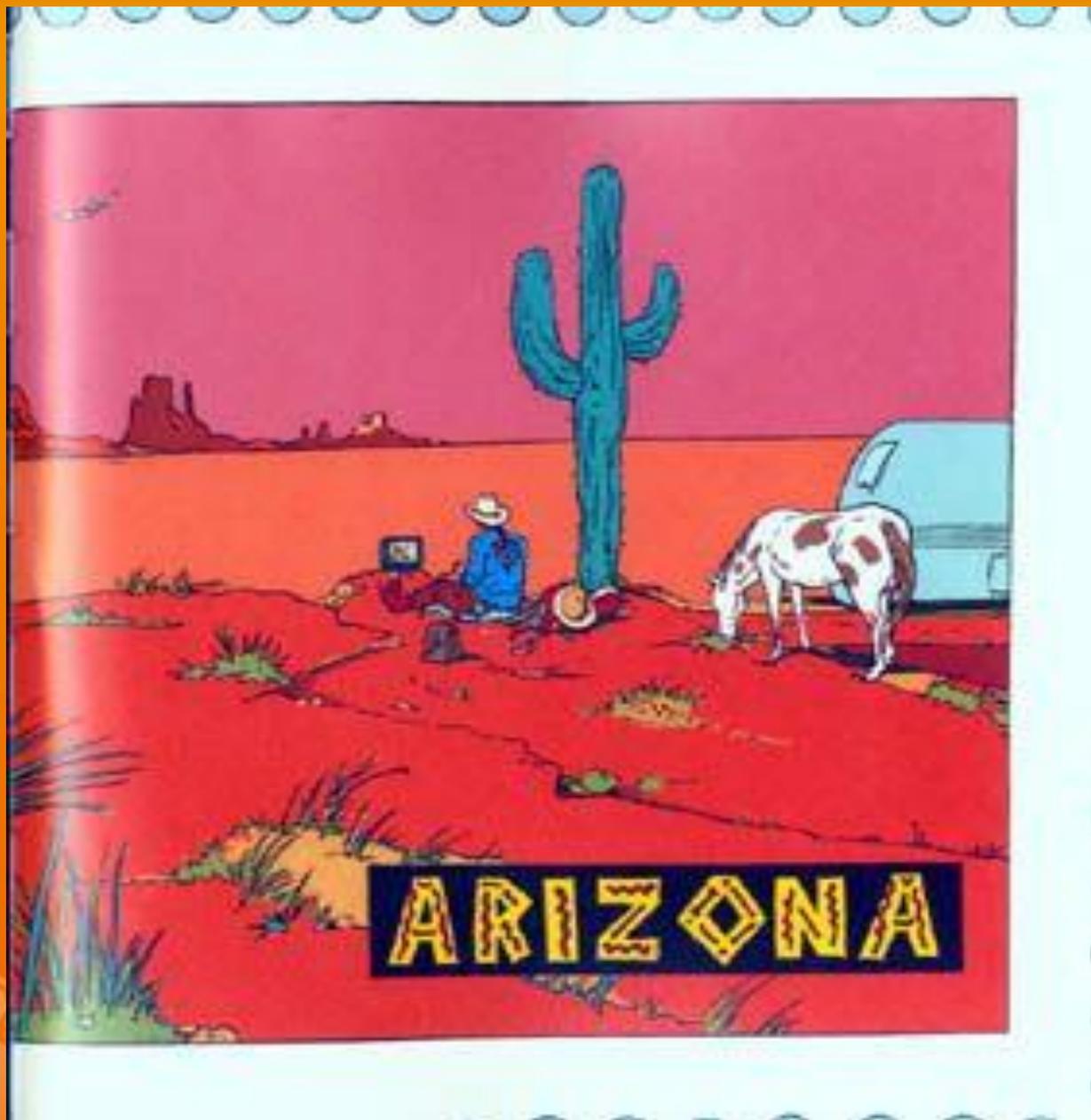
www.humanizar.es



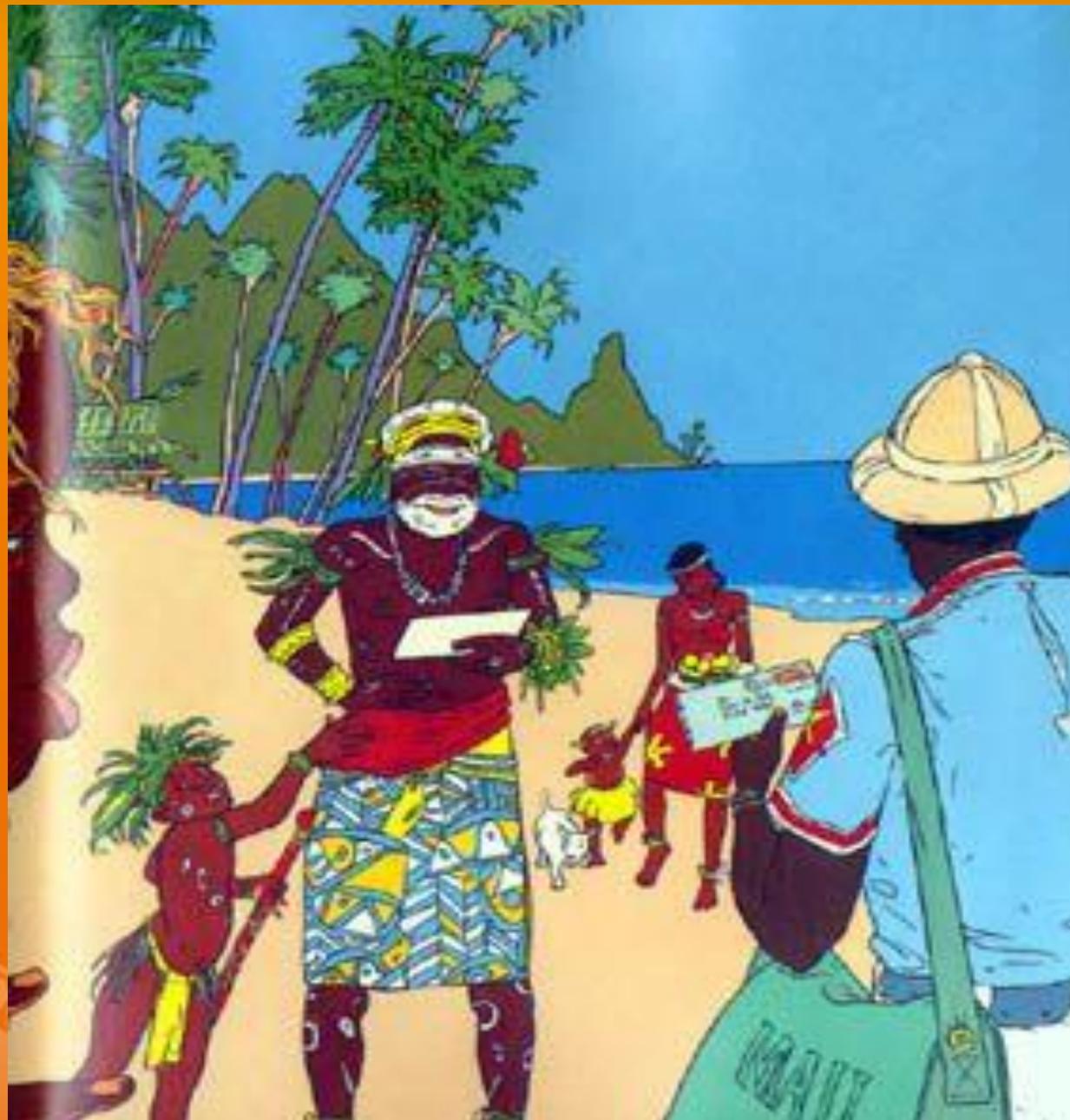
www.humanizar.es



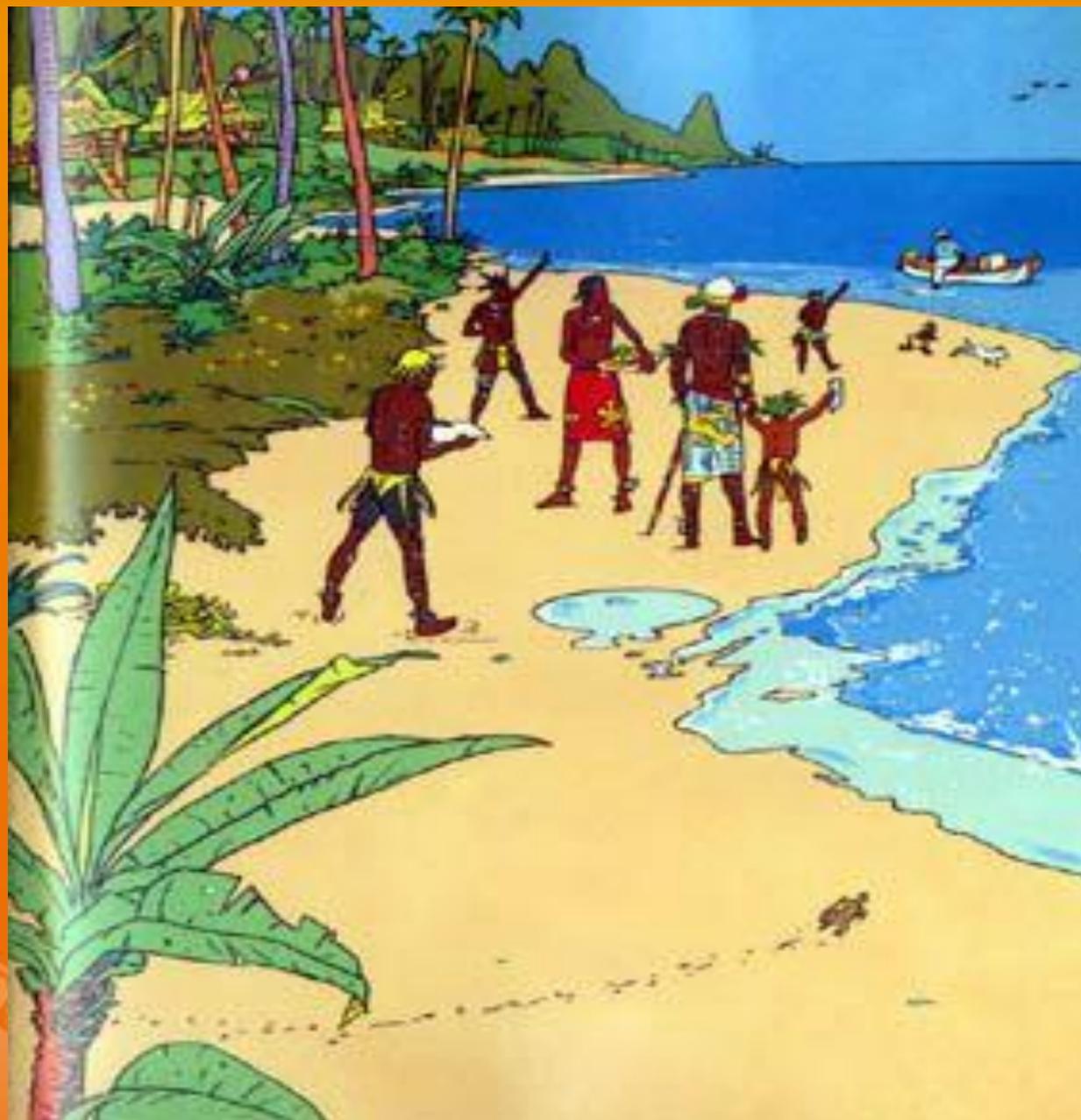
www.humanizar.es







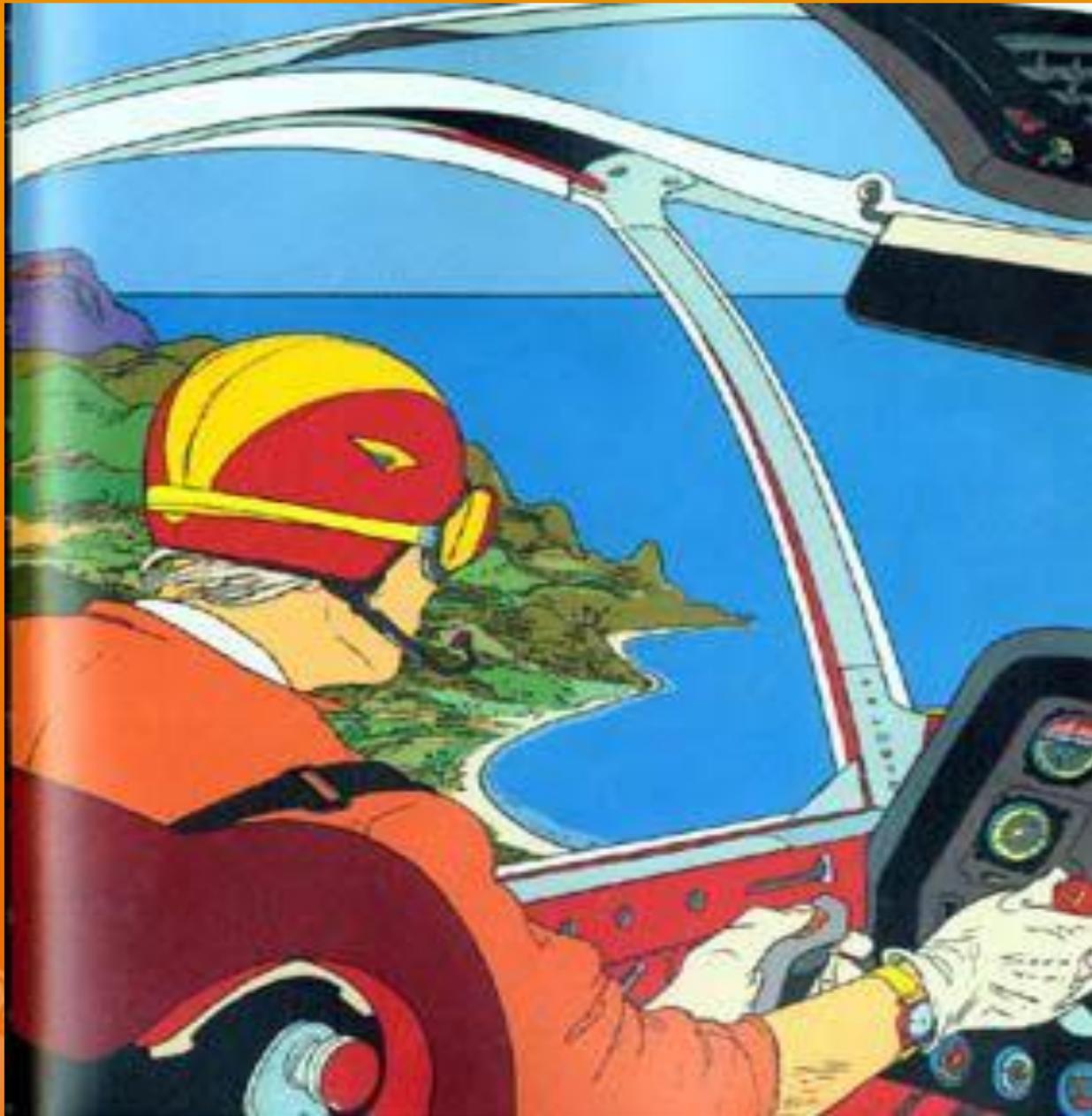
www.humanizar.es



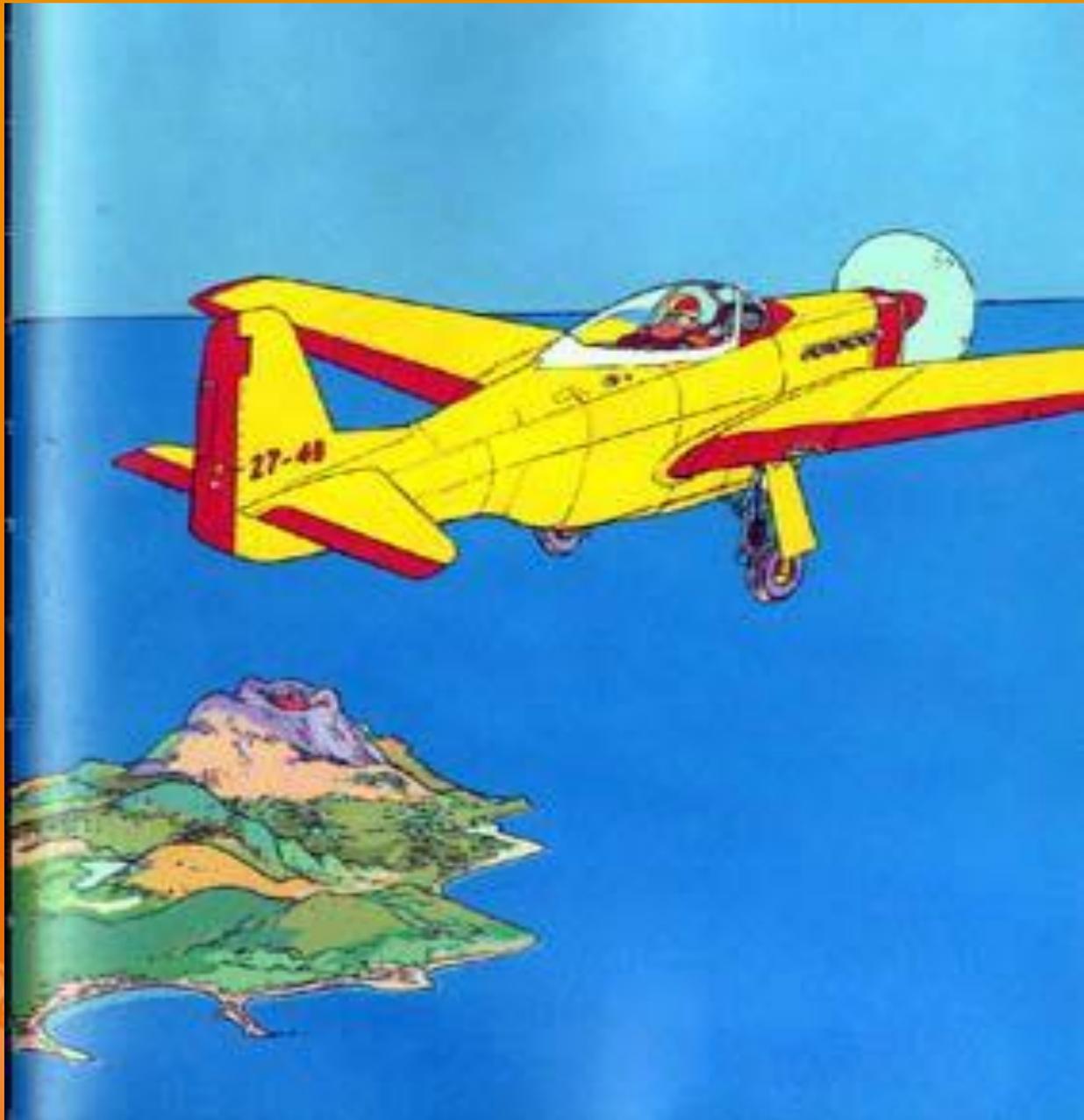
www.humanizar.es



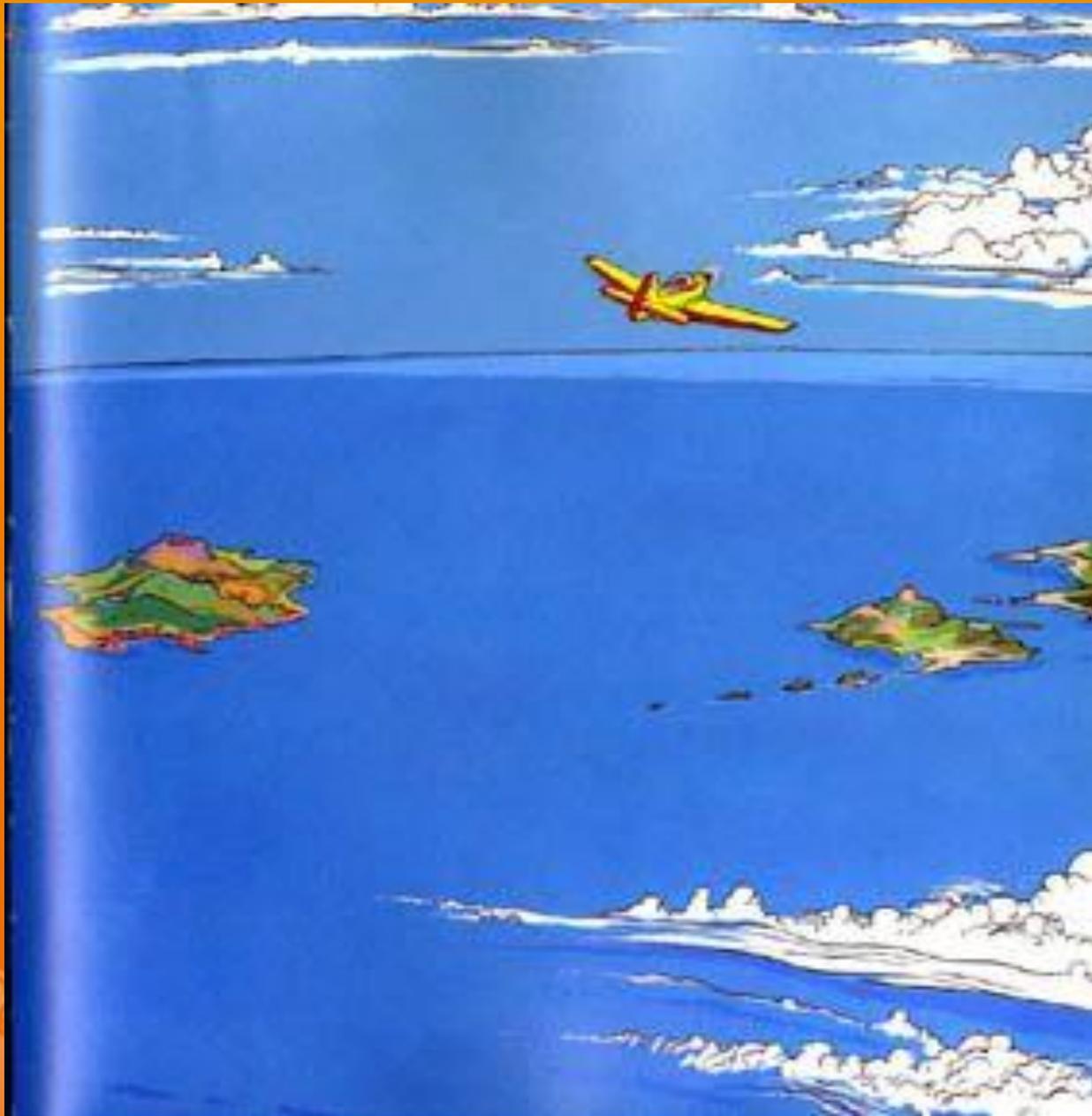
www.humanizar.es



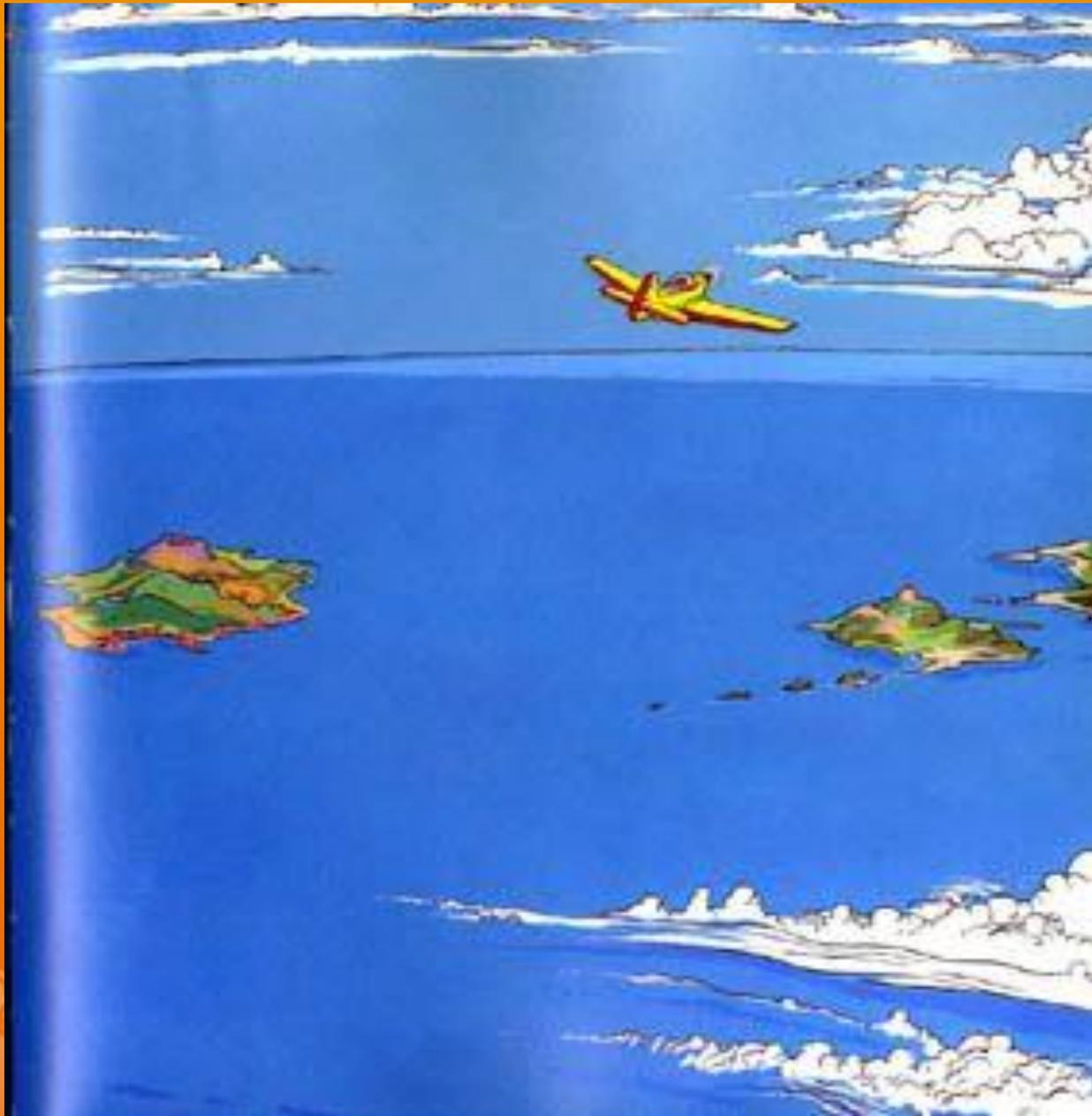
www.humanizar.es



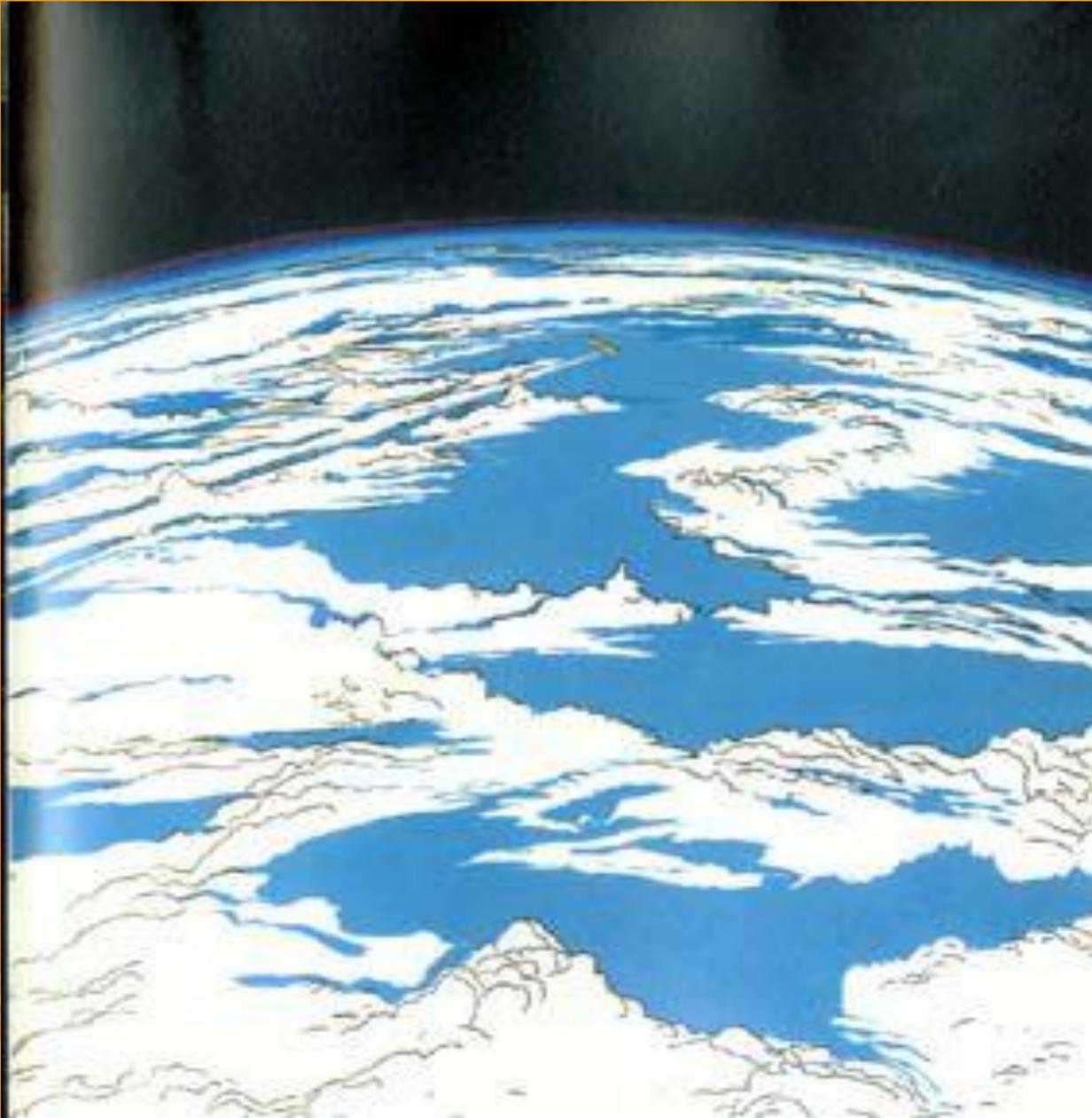
www.humanizar.es



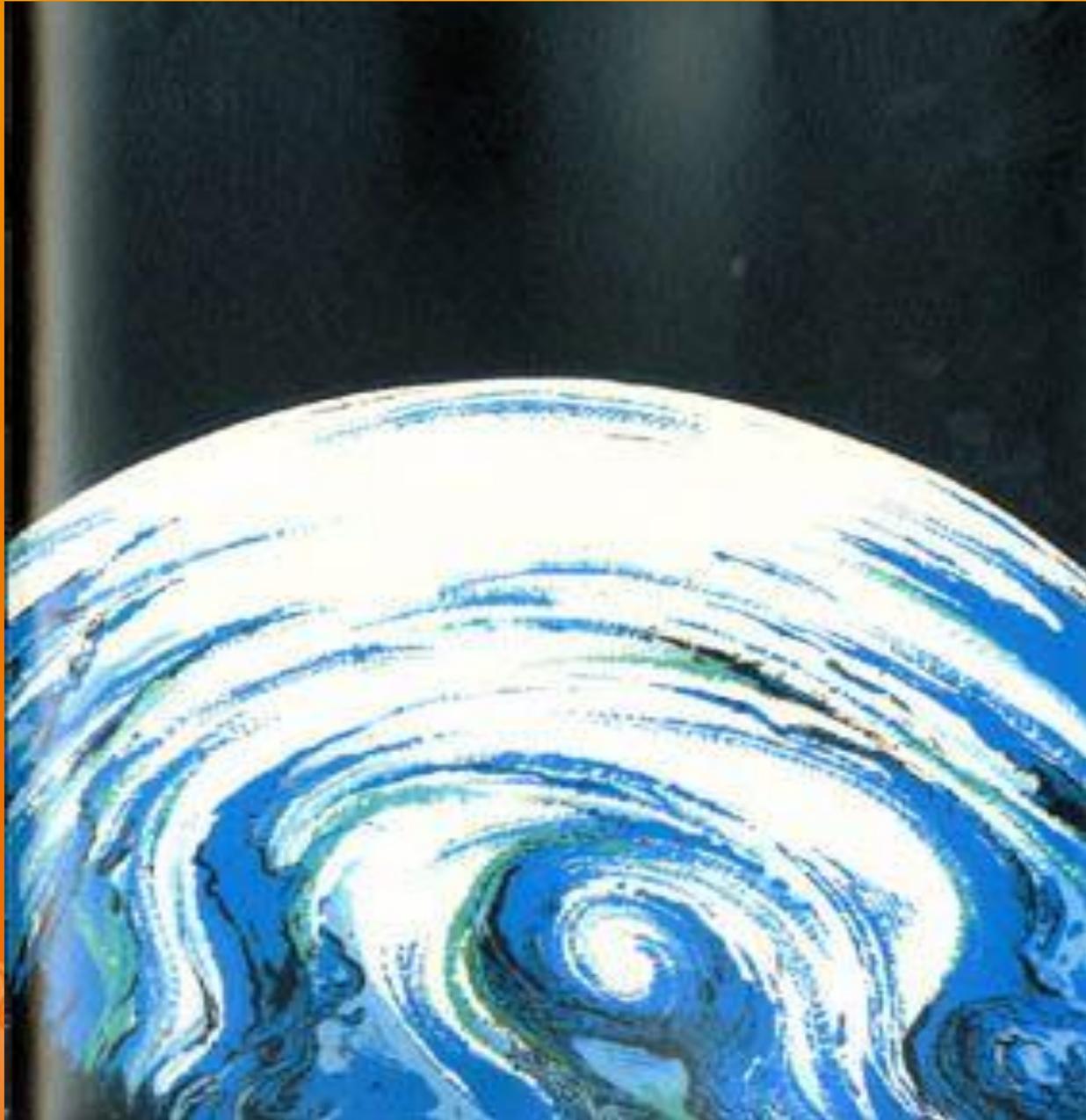
www.humanizar.es



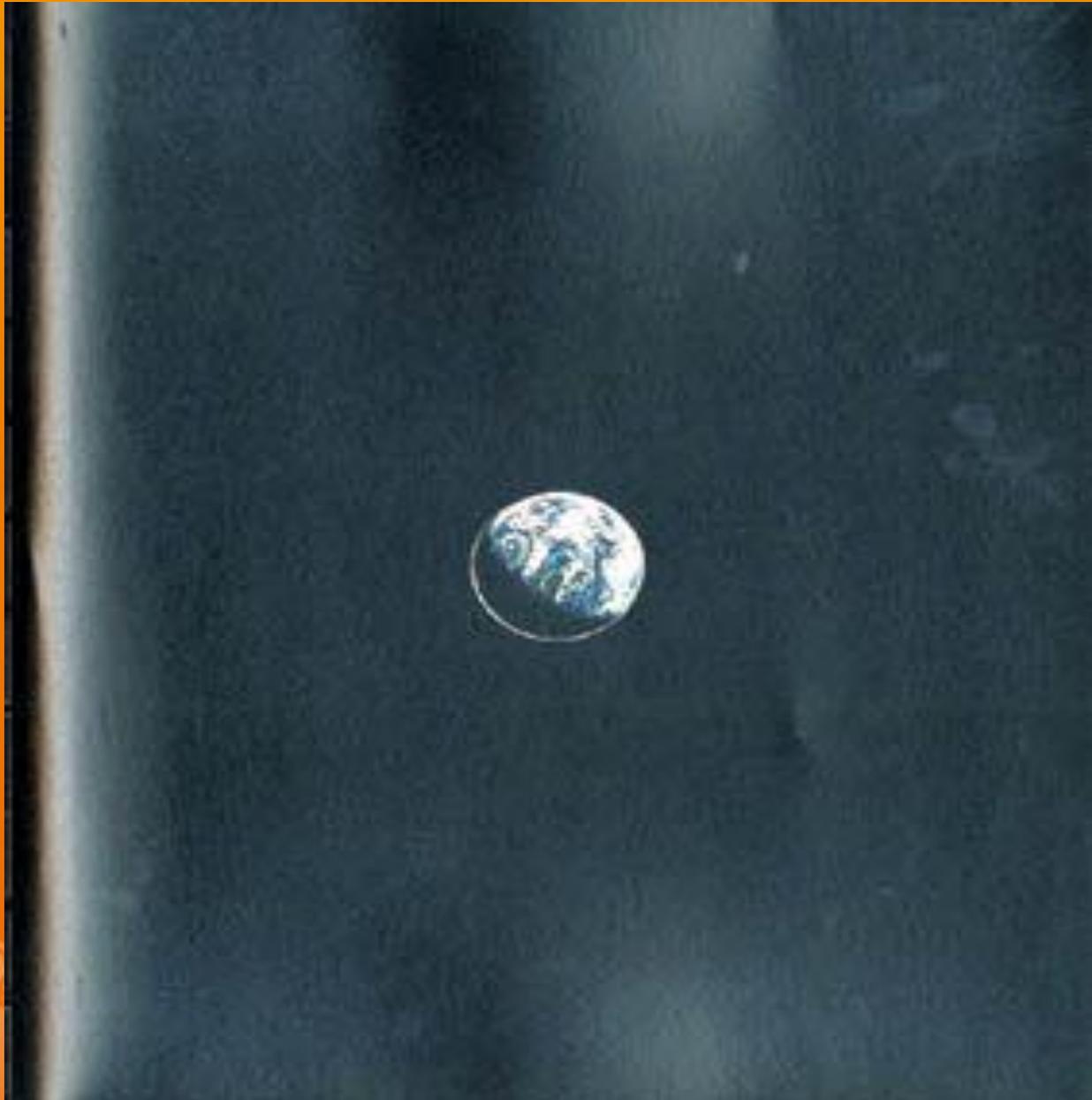
www.humanizar.es



www.humanizar.es



www.humanizar.es



www.humanizar.es

**La mirada hace al otro.
Es protector de resiliencia..**

Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia: (teoría del trauma)

1.- Temperamento y actitud personal.

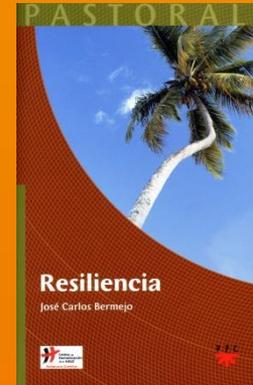
- Libertad y no determinismo.

- Manejo de la memoria.

- Mirada personal: capacidad de zoom.

- Optimismo y esperanza.

- Sentido del humor.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

1.- Temperamento personal.

- Optimismo y esperanza: ENTUSIASMO.

En-

Teos-

Asmos-

o... habitados por Dios... ????

Como es propio de la actitud RESILIENTE.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

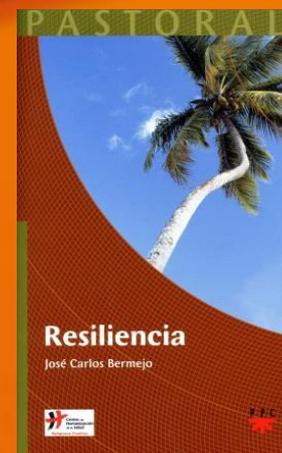
1.- Temperamento personal.

- Sentido del humor.



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia: 2.- Significación cultural



Elementos de la resiliencia:

2.- Significación cultural

La representación cultural permite a la persona forzar su destino, permitiendo provocar que surjan sapos o princesas.

“Las palabras son muchos más violentas que los golpes”. El segundo golpe (la representación) es más violento que el primero (la realidad).





Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

2.- Significación cultural

“Las palabras son muchos más violentas que los golpes”.

Nax Rudin: “Un hombre anda por el pueblo diciendo: he perdido la mula, he perdido la mula, estoy desesperado, ya no puedo vivir. No puedo vivir si no encuentro mi mula. Aquel que encuentre mi mula, va a recibir como recompensa...”



Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:

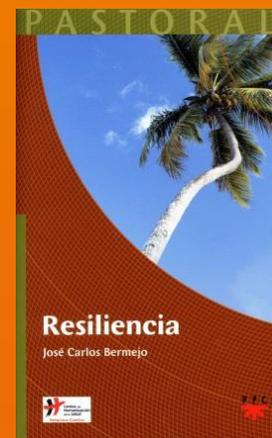
2.- Significación cultural

“Las palabras son muchos más violentas que los golpes”.

...mi mula”. Y la gente a su paso gritaba: “Estás loco, definitivamente estás loco, ¿perdiste la mula y ofreces como recompensa la propia mula? Y él contestó: “Sí, porque a mí me molesta no tenerla, pero más me molesta haberla perdido””*Del dolor a la esperanza”.....*

Características y estrategias resilientes

Elementos de la resiliencia:
3.- Tutor de resiliencia.



Elementos de la resiliencia:

3.- Tutor de resiliencia.

-Recurso externo, relación afectiva, institución social o cultural que permite elevarse, resurgir después de un trauma.

---- > ¿educar la resiliencia?





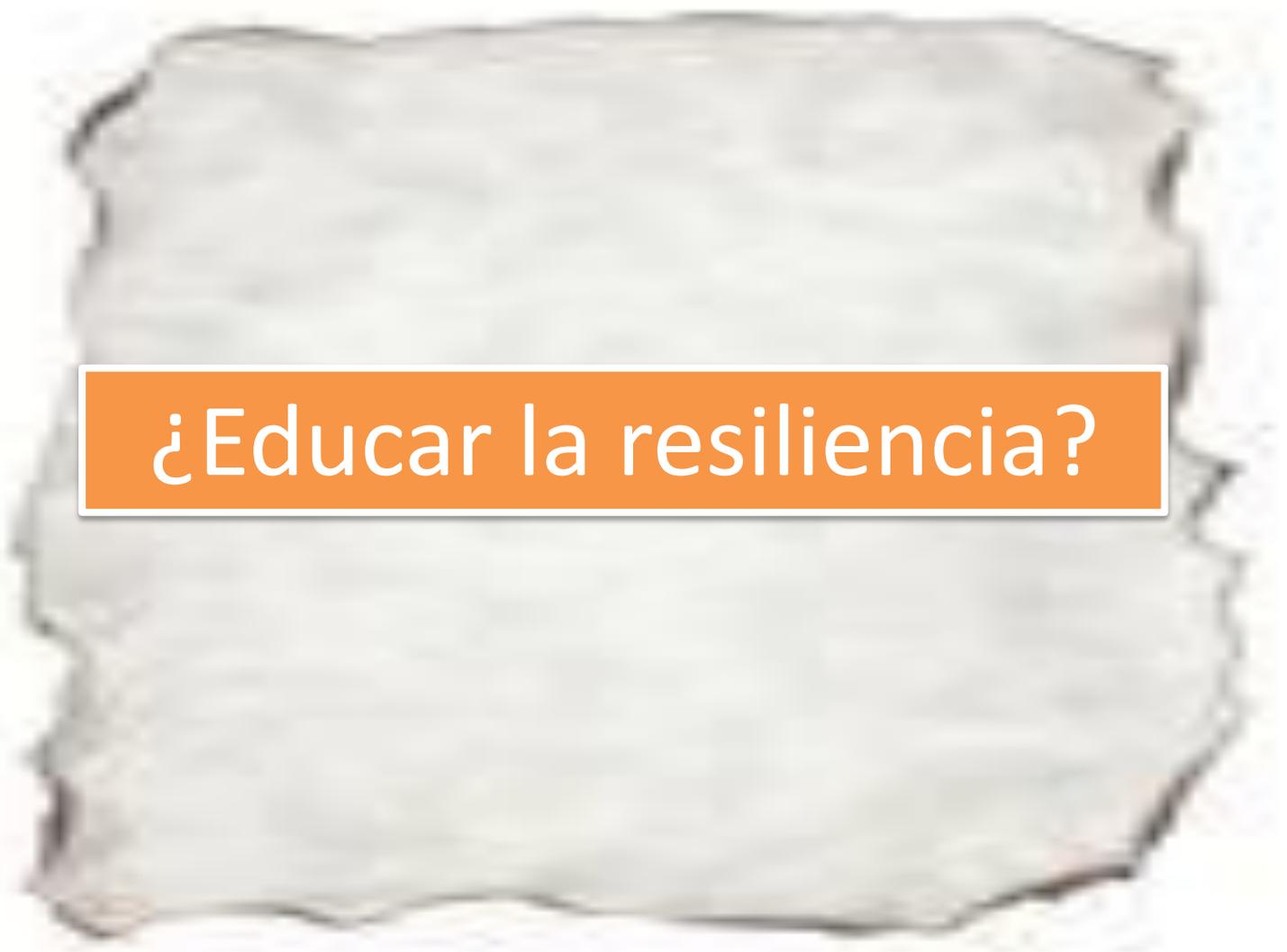
¿Se puede educar la resiliencia?



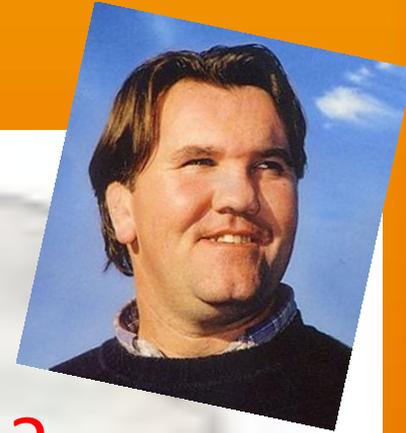
Sí.

Se empieza por la familia y se sigue por la escuela.





¿Educar la resiliencia?



 Por qué fue Tim G nard resiliente?

«Esta jueza es un buen juez. Te acoge, se toma el tiempo de mirarte de verdad. Es un juez que no juzga, justamente. Mira tu informe **después de haberte mirado a ti**. Busca contigo la posibilidad de reconstruir tu vida. Te tiende la mano, a pesar de que todo parezca perdido». (p. 149)

G NARD T., «Más fuertes que el odio», Gedisa, Barcelona 2002.



¿Por qué fue Tim Génard resiliente?

«Vengo de la nada y no tengo más que noche en mi corazón. En esta miseria, **este curita**, nudoso como el tronco de la vid, de apariencia frágil, pero sólido como una roca en su alma, ha empezado a sembrar estrellas. Después ayudó a despuntar al alba de la esperanza. Hizo nacer en mí la certeza de estar hecho para la felicidad del amor, para la eternidad del amor, **la certeza de que el amor resulta accesible hasta para un granuja**. Me toma como soy, no trata de cambiarme. Este padre es el canal del amor». (p. 204)

Educar la resiliencia

Preguntarnos cómo miramos

Justizol H[®]
Sensor **Humanizador**

Gafas de **rayos H** para detectar lo que de verdad importa

Registran y actualizan con exactitud los niveles de ética y justicia

Consejos de utilización: su uso frecuente ayuda a prevenir patologías del espíritu.

humanizar

la botica san camilo

Educar la resiliencia

- Estrategias para el acompañamiento de las «ovejas perdidas...» o las víctimas más grandes de la crisis.

¿Centro de escucha?



Educar la resiliencia

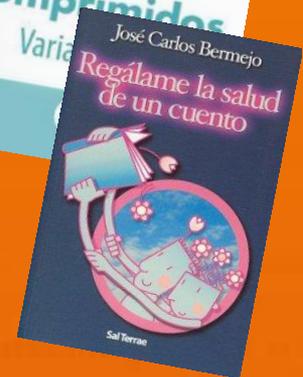
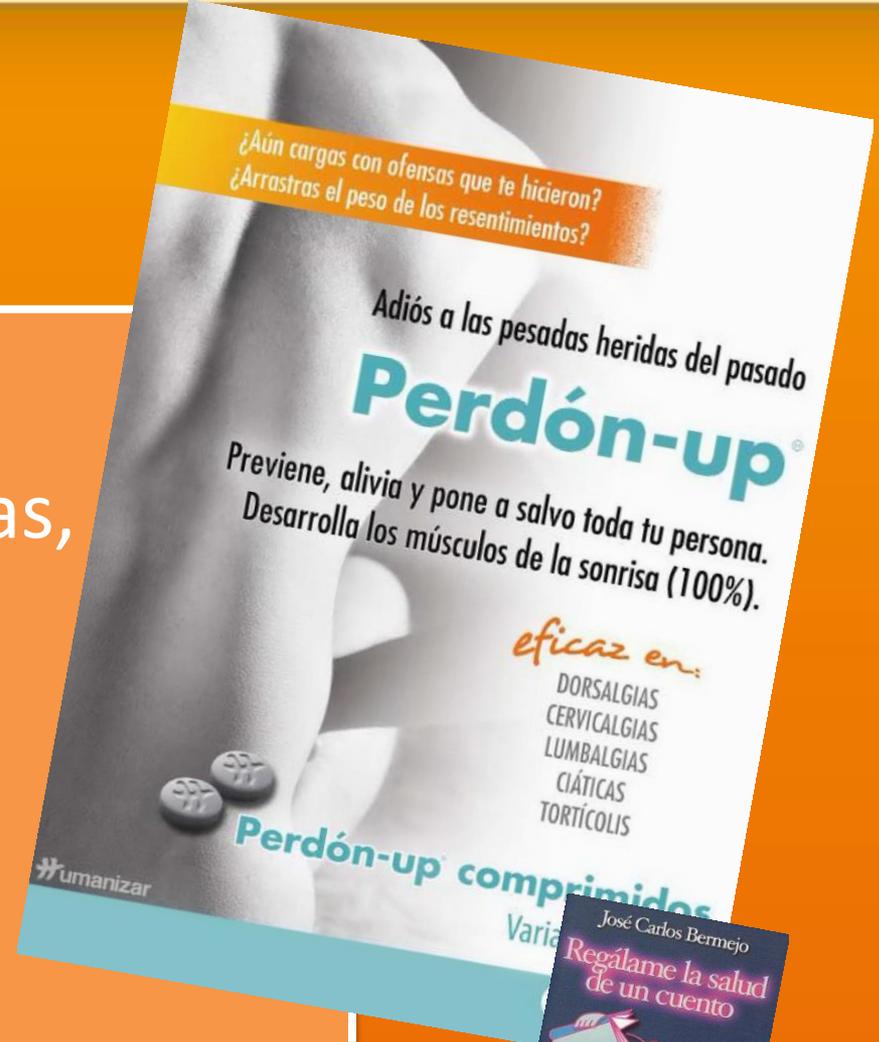
Cultivar el optimismo y construir relatos de esperanza, no solo promover las malas noticias del telediario, que amplifican lo negativo.



Educar la resiliencia

Construir historias positivas,
no solo de rencor,
sino de perdón...

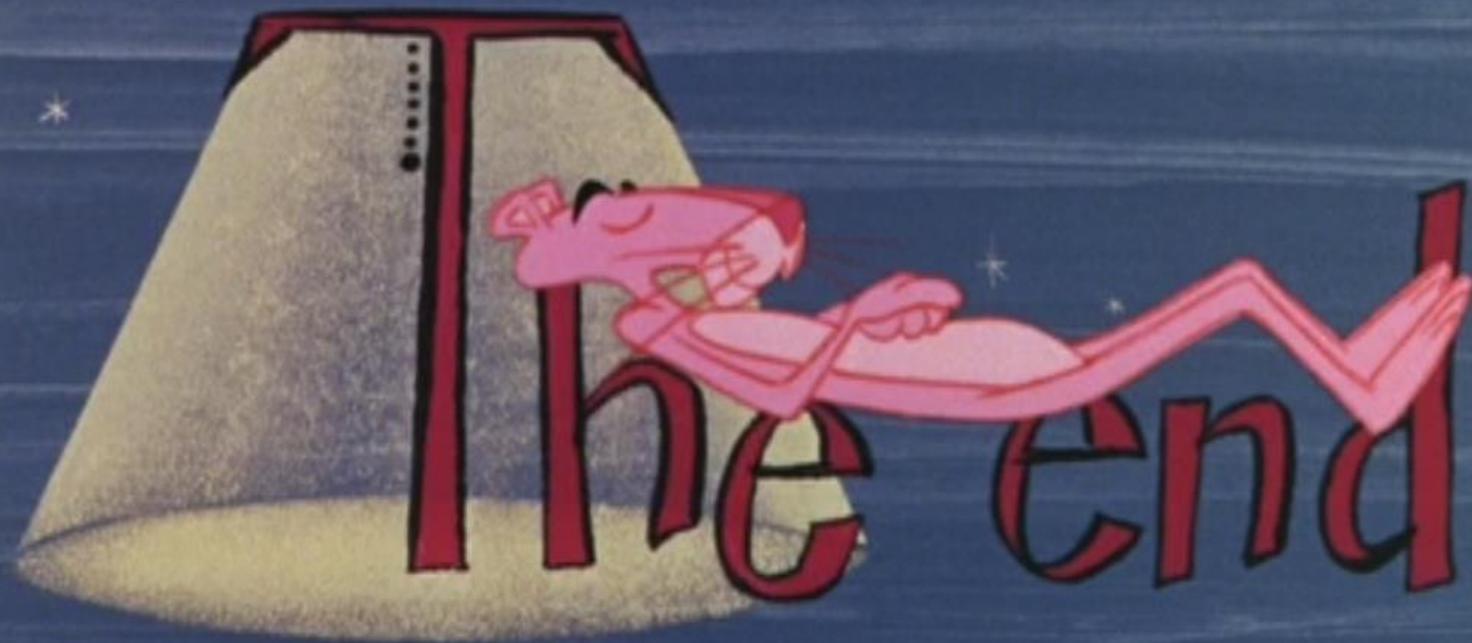
Usar cuentos
para potenciar la narrativa.



Educar la resiliencia

- Poner en el centro de las estrategias:
a los más vulnerables
y que más sufren.







www.humanizar.es

Comunidade Valenciana, Comunitat Valenciana

Comunidade Valenciana, Comunitat Valenciana

Comunidade Valenciana, Comunitat Valenciana

www.humanizar.es



XVIII
Jornadas

Humanización de la Salud

humanización en tiempos difíciles


Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosos Camilos

Información e inscripciones
secretaria@humanizar.es Tlf: 91806065
y en www.humanizar.es

Sevilla
14 y 15
marzo 2013

Centro social polivalente
Hogar Virgen de los Reyes
C/ Fray Isidoro de Sevilla s/n
41009 - SEVILLA



*Soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.*
(Nelson Mandela)

Más corazón en
las manos

SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es


Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosos Camilos