

La resiliencia de la mujer



Superar la violencia de género en el entorno familiar y crecer como persona

Contenidos



1. Narrativa teórica
2. Introducción
3. Familia, Violencia y Mujer
 - ✓ Manifestaciones de la Violencia
4. Resiliencia vs. Adversidad
5. ¿Qué es la resiliencia?
6. La resiliencia en la familia
 1. Perspectiva ecológica
 2. Perspectiva de desarrollo
7. Factores protectores, de riesgo y recuperación
8. Herramientas para trabajar la resiliencia
9. Conclusiones
10. Bibliografía

Introducción



En este seminario se presenta mediante un caso práctico el concepto de **resiliencia** como herramienta **transformadora** de la **mujer** en el entorno familiar.

El seminario se ha diseñado desde un enfoque aplicado pero recorriendo los principales conceptos teóricos subyacentes a un proceso de terapia personal y familiar.

Se finalizará el seminario con una dinámica aplicada en la que los participantes podrán explorar en profundidad sus propias vivencias personales e interpersonales a modo de metáfora experiencial.

Familia, Violencia y Mujer

- **¿Qué es la familia?**

La familia es un grupo de personas vinculadas y en constante interacción interna y externa y, cuya estructura y dinámica configura un sistema humano que se desarrolla en una dimensión temporal y contextual.

- **¿Qué es la violencia familiar?**

Un conjunto de pautas relacionales que, de forma inmediata y directa, ponen en peligro la integridad física y psicológica de las personas que están sometidas a ellas y cuyos responsables son miembros de la propia familia.

- **¿Qué es la violencia de género?**

La violencia de género comporta graves consecuencias para la salud física y psicológica de quienes la padecen, que son las mujeres y sus hijos e hijas. Los niños y niñas van a sufrir de manera importante por el hecho de convivir en el ambiente de violencia hacia su madre.

Manifestaciones de Violencia

Violencia física

- Infligir o amenazar con daño o lesiones. Coerción forzada.

Violencia sexual

- Contacto sexual sin consentimiento. Amenazar con contactos sexuales.

Violencia psicológica

- Infligir angustia a través del control y limitación de acceso a amigos, etc.

Violencia emocional

- Realizar críticas, humillaciones, denigración, silenciar, insultos, etc.

Violencia económica

- Explotación financiera, control de fondos y otros recursos.

La Resiliencia vs. La Adversidad

- **¿Necesitamos de Trauma para Crecer?**

Tanto a nivel individual como familiar la **resiliencia** se concibe como una fuerza que se **opone** a la devastación potencial de la **adversidad**: no es posible hablar de resiliencia en ausencia de condiciones de adversidad con alta probabilidad de generar resultados negativos en la mujer o familia.

- **La adversidad es el germen de la resiliencia**

El dolor es la semilla de la superación y los obstáculos son el **incentivo** al **esfuerzo sostenido** hacia una **meta** que caracteriza a las personas y familias resilientes.

La Resiliencia

- ¿Qué es la resiliencia?

1. Es un **proceso** dinámico de **adaptaciones** positivas
2. La resiliencia es **contextual** e histórica
3. Es la búsqueda permanente de la **cualidad intrínseca** de la persona
4. No se limita a la **recuperación** o restablecimiento del equilibrio previo tras la crisis
5. Apuesta por la transformación y **crecimiento**



La Resiliencia en la Familia

¿Qué es la resiliencia familiar?

- ✓ Basada en los estudios de **terapia familiar** y afrontamiento del estrés familiar (Kalil, 2003) y
- ✓ En el enriquecimiento de los nuevos modelos de **atención en salud familiar** (Schade, González, Beyebach, & Torres, 2010)

Los **procesos de resiliencia familiar** se visualizan en torno a tres ejes: *los sistemas de creencias, los patrones organizacionales; y la comunicación y resolución de problemas* (Walsh, 2003, 2004 y 2007)

- ✓ El escenario analítico en **resiliencia familiar** combina perspectivas ecológicas y de desarrollo

La Perspectiva Ecológica



¿Qué es la perspectiva ecológica?

- ✓ Desde la perspectiva de los sistemas psico-bio-sociales, el riesgo y la resiliencia se consideran a la luz de influencias múltiples y recursivas que influyen a las mujeres, sus familias y sistemas sociales más amplios.
- ✓ Los problemas son el resultado de tener una base biológica (enfermedad grave) o sociocultural (violencia)
- ✓ La ruptura familiar puede conllevar repetidos intentos fallidos para enfrentar una situación incontrolable.
- ✓ Los sistemas (amigos, trabajo, servicios sociales) se consideran contextos aptos para propiciar la resiliencia

La Perspectiva del Desarrollo



¿Qué es la perspectiva del desarrollo?

- ✓ El impacto de la situación crítica variará según el momento en los ciclos de la mujer y la familia.
- ✓ La mayoría de los elementos que producen adversidad no suelen ser acontecimientos aislados, si no complejos dispositivos de condiciones cambiantes en un proceso.
- ✓ La **montaña de estrés** hace naufragar a familias que han sabido enfrentar crisis de corta duración, hace aumentar su vulnerabilidad.

Factores de riesgo



- **¿Qué son los factores de riesgo?**

Los factores de riesgo son variables que aumentan la probabilidad de un resultado disfuncional o patológico en un individuo o grupo (Rutter, 2007)

- **¿Cuáles son los componentes del *riesgo significativo*?**

1. **Exposición cotidiana** y crónica a condiciones sociales adversas, como pobreza o desempleo;
2. **Exposición a un evento traumático**, como abuso sexual;
3. **Una combinación** de alto nivel de riesgo con exposición a un evento traumático particular

Factores de vulnerabilidad

- **¿Qué son los factores de vulnerabilidad?**

Las variables que **incrementan** la susceptibilidad a los efectos negativos de los factores de riesgo, por ejemplo, una historia de depresión o baja cohesión familiar (Kalil, 2003).

- **¿Qué son las familias multiproblemáticas?**

Son familias donde la adversidad se ha tornado crónica y transgeneracional y, el involucramiento con agentes sociales es casi inevitable (Colapinto, 1995) al estar estos servicios centrados en el individuo y organizados a partir de problemas y carencias lo que se estimula es la **disolución de los procesos familiares.**

La Maleta de María



- Lea atentamente la narrativa
- Señale tres o cuatro ideas en el texto que le llamen la atención
- Anote la que más destaque en el papel de color y péguela en el espacio destinado a ello

Narrativa teórica



- Las narrativas teóricas se crean al organizar los **constructos** en una **historia personal** que describa la experiencia subjetiva de los participantes en la investigación.
- Describe el **proceso** que los participantes en la investigación informaron pero en términos de los constructos teóricos.
- Se emplean los constructos teóricos para organizar las experiencias subjetivas de la gente en una **historia coherente**, empleando el lenguaje propio de los participantes para hacer sus historias **vívidas** y **reales**.
- Al crear una narrativa teórica haremos que el texto, los datos, revivan y **comprenderemos mejor** las vidas de los participantes en la investigación.
- Integraremos la experiencia subjetiva de la vida de los participantes en el mundo objetivo de los constructos teóricos.

Factores de protección

¿Qué son los factores de protección?

- Para actuar como catalizador de los procesos de cambio y crecimiento familiar no basta con adoptar simplemente una postura ingenua de “pensamiento positivo”
- Para recorrer el camino hacia la resiliencia familiar es indispensable entender el daño en una familia, y desde esa profunda empatía con su sufrimiento, avanzar en identificar sus puntos fuertes y procesos protectores, es decir, sus resortes relacionales hacia la superación
- Existen factores protectores cuya definición apunta a la función de “escudo” que ciertas variables cumplen sobre el funcionamiento familiar para mantenerlo saludable y competente bajo condiciones de estrés: por ejemplo, las celebraciones familiares, el tiempo compartido o las rutinas

Factores de recuperación

- **¿Qué son los factores de recuperación?**

En contrapunto, se identifican los procesos de recuperación, que cumplen una función de “**catalizador**” de nuevos equilibrios tras el impacto desestructurante de la crisis, por ejemplo, la comunicación, integración y apoyo familiar, la búsqueda de recreación y el optimismo familiar (Kalil, 2003; McCubbin & McCubbin, 1988; Patterson, 2002b)

- **¿Entonces, qué es la resiliencia familiar?**

Los **patrones** conductuales positivos y **competencias** funcionales que la unidad “familia” demuestra bajo estrés o circunstancias adversas, determinando su habilidad para recuperarse manteniendo su integridad como unidad, al tiempo que asegura y restaura el bienestar de cada miembro de la familia y de la familia como un todo (McCubbin, Balling, Possin, Frierdich & Bryne, 2002)

Herramientas en Resiliencia

- **¿Qué es la perspectiva clínica de Walsh?**

Es un esquema que visualiza los *procesos de resiliencia familiar* en torno a tres ejes: sistemas de creencias, patrones organizacionales, comunicación y resolución de problemas.

- **¿Qué es la terapia narrativa?**

Se basa en el proceso de crear historias alternativas que representen la identidad de una persona empleando las preguntas para externalizar el problema presente para dirigir las preguntas en torno al panorama de la acción y conciencia.

- **¿Qué es el modelo de resiliencia de Edith Grotberg?**

Grotberg (2006), crea un modelo de organización de los factores de resiliencia internos, externos e interpersonales: Yo soy, yo tengo, yo puedo.

- **¿Qué es la casa de la resiliencia?**

La casita de Vanistendael (Vanistendael y Lecomte, 2002), es un esquema que ayuda a comprender la construcción de la resiliencia.

Yo tengo, yo soy, yo puedo

*...una persona
que se
preocupa por
los demás*

*...personas que
me incentivan a
ser
independiente*

Yo tengo
apoyo
externo

Yo soy y estoy
dispuesta a hacer

*...encontrar el
humor en la vida
y disfrutarlo*

Yo puedo

La casa de Vanistendael



Generando Resiliencia 1

1. ¿Cuáles crees que son tus mejores cualidades?
2. ¿Cuáles son las principales cualidades que los demás ven en ti?
3. ¿Hay alguien a quien admires mucho? ¿Por qué?
4. ¿Qué va bien en tu vida ahora?
5. ¿Crees que podrías mejorar algo de tu vida, de tu forma de vivir?
6. ¿Cuáles son tus actividades favoritas, tus distracciones preferidas?
7. ¿Cómo haces amigos?
8. ¿A quién sueles acudir cuando quieres resolver un problema?
9. ¿Puedes poner un ejemplo de una situación difícil que hayas conseguido dominar?
10. ¿Qué haces para conservar la salud?
11. ¿Qué responsabilidades asumes en la vida, en casa, en el trabajo, en otras partes?

Generando Resiliencia 2

12. Reflexiona sobre los pensamientos que tienes en mente y cómo te hablas a ti misma.
13. Presta atención a tus emociones, sobre todo a las que sientes hacia ti misma. Valorar qué emociones no se sienten porque están bloqueadas.
14. Trabaja los sentimientos de culpa y miedo: ¿qué te hace sentir culpable /sentir miedo? ¿Te impiden hacer cosas que te gustaría o cumplir tus deseos? ¿Distingues entre sentirte responsable o sentirte culpable?

Cuando ya han podido dejar atrás la violencia, se puede explorar el significado que le dan a lo que les ha pasado:

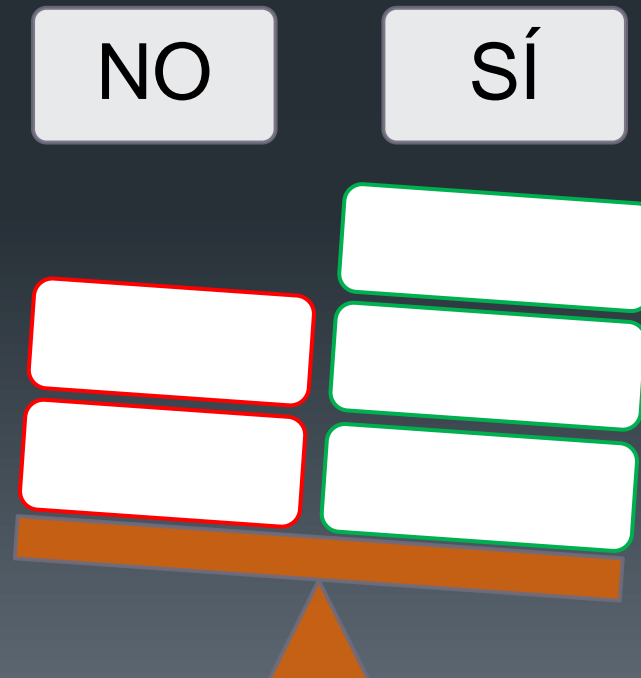
1. ¿Qué has aprendido, si hay algo, de todo lo que ha pasado: cambios en ti misma, relación con los otros, sentido de la vida?
2. ¿Cómo, si se puede, encuentras sentido a lo que te ha pasado?
3. ¿Cómo, si es así, el sufrimiento te ha ayudado a alcanzar un propósito mayor en la vida: romper el ciclo de la violencia, querer ser diferente a otras...?

El Paradigma de la Felicidad

Anota seguidamente dos cosas que **NO** te gustan en absoluto de tu vida y te gustaría mejorar, reducir, eliminar, fulminar.

¿Estás dispuesta a cambiar, transformar algo en tu vida para avanzar en la felicidad?

Anota también las tres cosas que **SÍ** que te gustan, te encantan, apasionan, te vuelven loca, te hacen reír.



Conclusiones

1. La mujer presenta grandes cualidades innatas resilientes
2. La vulnerabilidad y el riesgo no son siempre una debilidad
3. Regla 50/50 atención a los recursos y potencial y no solo a los problemas de la persona
4. Usar las emociones, empatizar y ponerse en el sitio del otro es fundamental para entender la resiliencia en la mujer
5. El dilema de la mujer maltratada en la familia es afrontar su disolución

Referencias

1. Cyrulnik, B. (2003). El murmullo de los fantasmas. Barcelona: Gedisa.
2. Manciaux, Michel; Vanistendael, Stefan; Lecomte, Jacques y Cyrulnik, Boris. 2003. La resiliencia: estado de la cuestión. En *La resiliencia: resistir y rehacerse*, 17-27. Barcelona: Editorial Gedisa.
3. Vanistendael, Stefan. 2003. La resiliencia en lo cotidiano. En *La resiliencia: resistir y rehacerse*, 227-238. Barcelona: Editorial Gedisa.
4. Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar: Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu Editores

Gracias



Dr. Antoni Casasempere - CualSoft Consultores -
antoni@cualsoft.com - www.cualsoft.com