

# Magia ordinaria: Construyendo la resiliencia

---

Olga Trujillo y Patricia Moen  
Latinos unidos por la paz y la equidad  
Caminar Latino

# Metas y objetivos de aprendizaje

- Explorar la resiliencia
- Examinar qué significa para su trabajo
- Desarrollar estrategias para apoyar la resiliencia en su trabajo con sobrevivientes

# ¿Qué es resiliencia?

La capacidad para recuperarse rápido  
de las dificultades; entereza

Las investigaciones han demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria

# La adversidad sucede.

La resiliencia es esa cualidad indescriptible que permite que algunas personas reciban los golpes de la vida y regresen al menos tan fuertes como lo eran. En vez de dejarse ganar y verse consumidos por las dificultades o el fracaso, encuentran la forma de resurgir de las cenizas.

# ¿Qué hace a las personas resilientes?

- La resiliencia no es una característica que las personas poseen o no poseen.
- Implica pensamientos y acciones que todos pueden aprender y desarrollar.

# ¿Qué hace a las personas resilientes? (2)

- Muchos estudios demuestran que el factor más importante de la resiliencia es contar con relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia.
- Las relaciones que crean amor y confianza proporcionan modelos a seguir y ofrecen aliento y apoyo que ayudan a fortalecer la resiliencia de la persona.

# ¿Qué hace a las personas resilientes? (3)

**Varios factores adicionales se relacionan con la resiliencia, los cuales incluyen:**

- La capacidad de hacer planes realistas para llevarlos a cabo.
- Un concepto positivo de unx mismx y confianza en las propias fortalezas y habilidades.
- Habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- La capacidad de controlar impulsos y emociones fuertes.



# Estrategias para desarrollar la resiliencia

- Sea consciente de su trabajo con lxs sobrevivientes.
- Estudios demuestran que ayudar a las personas a sentirse especiales, inteligentes y creativos ayuda.
- A continuación le presentamos algunas ideas.

# Desarrollo de la resiliencia

- Apoyar los valores culturales y la identidad
- Facilitar el desarrollo de conexiones
- Apoyar en la resolución de problemas
- Normalizar la inevitabilidad de los cambios
- Ayudar a establecer metas y avanzar hacia ellas
- Apoyar y fomentar un concepto positivo de sí mismos
- Ayudar a lxs sobrevivientes a cuidarse bien

# La cultura es importante

- La cultura de una persona puede causar un gran impacto en la forma en que comunica sentimientos y maneja la adversidad
- Si una persona se conecta con personas importantes y la manera en que lo hace, incluso con miembros de la familia y recursos de la comunidad.

# Facilitar el desarrollo de conexiones

- Las buenas relaciones con familiares cercanos, amigos u otras personas son importantes.
- Ayuda y apoyo de las personas que se preocupan por el/la/x sobreviviente
  - Escuchar fortalece la resiliencia.
  - El apoyo social puede ayudar a recuperar la esperanza.
  - Ayudar a otros también contribuye a desarrollar la resiliencia.

# Desarrollar habilidades para la resolución de problemas

- No se puede cambiar el hecho de que sucedan acontecimientos de mucha tensión, pero usted puede ayudar a cambiar la forma en que las personas interpretan los sucesos y responden a ellos.
- Ayudar a lxs sobrevivientes a ver más allá del presente, hacia circunstancias futuras que podrían mejorar un poco.
- Notar cualquier forma sutil en la que ya se puedan estar sintiendo un poco mejor al lidiar con situaciones difíciles.

# Los cambios son inevitables

- Es posible que ya no se puedan alcanzar algunas metas como resultado de situaciones adversas.
- Enfocarse en lo que pueden controlar, en vez de lo que no, puede ser de gran ayuda.

# Desarrollar objetivos

- Ayudar a lxs sobrevivientes a desarrollar metas realistas y a avanzar hacia las metas puede ser de utilidad.
- ¿Qué cosa podrían lograr hoy o esta semana?
- Ayude a guiarlxs por medio de acciones decisivas.

# Ayúdelxs a que se vean a si mismos de forma positiva

- Desarrollar confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a desarrollar la resiliencia.
- Mantener las cosas en perspectiva también ayuda. No minimice su situación, pero ayúdeles a ver que las cosas pueden mejorar en el camino.
- Mantener una actitud positiva en medio de una crisis también ayuda. Incluso si es porque tienen acceso a sus servicios.



# Ayúdelxs a determinar cómo cuidarse bien

- Seguridad emocional
- Seguridad física
- Salud física
- Cuidado informado sobre el trauma
- Intervención en traumas, si es necesaria

# Información de contacto



Olga Trujillo

y

Patricia Moen

Latinos unidos por la paz y la equidad

[otrujillo@caminarlatino.org](mailto:otrujillo@caminarlatino.org)

[pmoen@caminarlatino.org](mailto:pmoen@caminarlatino.org)