



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Resiliencia



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Liliana Pulido Villamil
Subdirectora General

Andrea Nathalia Romero
**Directora de Protección
Subdirectora de Restablecimiento
de Derechos (E)**

**Equipo técnico
Subdirección de Restablecimiento
de Derechos**

Cristian Camilo Delgado Cerón
Paula Daniela Flechas Monroy

Corrección de estilo, diagramación y diseño
Programa HRH2030

Cordinación editorial

Ximena Ramirez
Jefe Oficina Acesora de Comunicaciones ICBF

Grupo imagen Corporativa

Edición noviembre 2021

contenido:

| | |
|---|----|
| 1. Glosario | 5 |
| 2. Contextualización | 7 |
| 3. Orientaciones generales dirigidas al operador | 8 |
| 4. Aproximaciones teóricas | 9 |
| 5. Orientaciones metodológicas | 11 |
| 5.1 Orientaciones para aplicabilidad en la atención con el niño, la niña o el adolescente | 11 |
| 5.1.1 La resiliencia en niños y niñas de 0 a 5 años (primera infancia) | 12 |
| 5.1.2 Resiliencia en niños y niñas de 6 a 11 años (infancia) | 13 |
| 5.1.3 Resiliencia en personas de 12 a 17 años (adolescencia) | 13 |
| 5.2 Orientaciones para aplicabilidad en la atención con la familia | 14 |
| 6. Propuesta lúdica | 16 |
| 6.1 Actividades | 17 |
| 6.1.1 Familias que trascienden | 17 |
| 6.1.2 Cohesión y claridad familiar | 18 |
| 6.1.3 Comunicándonos en familia | 19 |
| 7. Bibliografía | 21 |
| 8. Enlaces o material de apoyo | 22 |

**Esta publicación se realizó
con el apoyo del programa HRH2030.**

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Los contenidos son responsabilidad de las instituciones que participaron en este proceso y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el Gobierno de los Estados Unidos de América.

1. Glosario

Autoconcepto: se refiere a la visión que una persona tiene de sí misma, es decir, la imagen que se ha creado de sí. No, una imagen solamente visual, sino que se trata más bien del conjunto de ideas que la persona cree que la definen a nivel consciente e inconsciente (Torres, s. f.).

Autoestima: se entiende “como el conjunto de pensamientos y sentimientos que un individuo tiene sobre su propio valor” (Rosemberg, 1985, citado por Schoeps, K., *et al.* 2019, p. 52). “Refleja la confianza en sí mismo” (Schoeps, K., *et al.* 2019, p. 52). La autoestima es propensa a los cambios internos y externos durante los cursos de vida de la niñez y, sobre todo, en la adolescencia. Una baja autoestima puede conllevar un riesgo para la salud mental y el bienestar emocional de la persona (Schoeps, K., *et al.*, 2019, p. 52).

Autoimagen: es “la aceptación positiva, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo” (Vernieri, 2006, citado por Cifuentes, 2016, p. 7). También permite “conocer sus habilidades, capacidades como sus limitaciones, con un ambiente favorable, los medios adecuados se forma su imagen, porque es una conducta aprendida, todo ello contribuye a buen desempeño en medio ambiente” (Cifuentes, 2016, p. 8).

Autonomía: “es la capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias” (Martínez-Rodríguez, s. f.).

Creatividad: “se refiere a la habilidad de combinar ideas de manera única. Álvarez (2010) considera que es una especie de imaginación que construye, y por lo tanto, requiere pensamiento divergente pero también convergente, que permite el acto de inventar, y el ingenio, la capacidad de encontrar soluciones novedosas; pero ante todo, la voluntad para cambiar y transformar la realidad existente. Entonces, la creatividad es una actitud mental y una técnica de pensamiento” (Hernández-Arteaga, Alvarado-Pérez y Luna, 2015, p. 139).

Empatía: es “la comprensión objetiva y perspicaz de los sentimientos y de la conducta de otra persona. Debe ser diferenciada de la simpatía, que generalmente es no objetiva y no crítica. Incluye lo humanitario: la demostración de una conciencia y de una preocupación por el bien de otros” (Bioethics Thesaurus)¹.

Humor: es “una forma de autoprotección, un mecanismo para afrontar los problemas cotidianos y las dificultades situacionales. Se asocia directamente con la resiliencia en tanto que permite relativizar y positivar los problemas” (Gaxiola *et al.*, 2011; Omar *et al.*, 2011; Palacios y Monroy, 2011; y Salgado, 2005a; citados por Ávila-Moreno y Díaz Bahamón, 2020, p. 143).

1 Traducción libre.

Resiliencia: es “un proceso dinámico de adaptaciones positivas dentro un contexto de significativa adversidad” (Luthar *et al.* 2000, Rutter, 2007, citados por Gómez y Kotliarenco, 2010, p. 108). La resiliencia “no se limita a la recuperación o continuidad del equilibrio previo tras la crisis, sino que apuesta por la *transformación y crecimiento*². En esta medida la resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (Cyrulnik, 2003, citado por Gómez y Kotliarenco, 2010, p. 108).

Resiliencia familiar: se refiere al “conjunto de procesos de reorganización de significados y comportamientos que activa una familia sometida a estrés, para recuperar y mantener niveles óptimos de funcionamiento y bienestar, [para] equilibrar sus recursos y necesidades familiares (Gómez y Kotliarenco, 2010, p. 124).

2 El resaltado forma parte del texto original.

2. Contextualización

Generar resiliencia en niños, niñas y adolescentes, y sus familias exhorta a identificar, comprender y dimensionar cómo son las diversas dinámicas en situaciones de vulneración de derechos a las que pueden verse expuestos. Esto, en el marco de que los niños, las niñas y los adolescentes son sujetos de derechos. Por lo tanto, “se les debe proveer de las condiciones necesarias para su desarrollo [...]. Se les debe proteger ante cualquier situación que ponga en peligro su dignidad o su integridad física o psicológica” (Unicef, 2015, p. 9).

En ese orden de ideas, y entendiendo la resiliencia como un proceso dinámico que se desarrolla en un marco ecológico y cultural, es posible que la resiliencia sea la capacidad de seres humanos para afrontar de manera exitosa diversos desafíos. Entonces, se asocia con niveles mayores de bienestar psicológico y de salud mental, y, a su vez, con la capacidad de manejo del estrés y desarrollo, a pesar de transcurrir experiencias desfavorables o adversas (Reyes-Sánchez, *et al*, 2020, p. 5).

Es de resaltar que, “tanto a nivel individual como familiar, el concepto resiliencia se entiende como una fuerza que se opone a la devastación potencial de la adversidad: no es posible hablar de resiliencia en ausencia de condiciones adversas con alta probabilidad de generar resultados negativos en una persona o grupo” (Luthar *et al.*, 2020; Masten y Obradovic, 2006, citados por (Gómez y Kotliarenco, 2010, p. 108).

Así las cosas, y en el marco del paradigma de la protección integral (que permite proveer, proteger y garantizar participación a los niños, las niñas y los adolescentes), es vital tener en cuenta varios enfoques: su curso de vida, su género, su interculturalidad, la equidad y la inclusión.

Entonces, si se entiende la resiliencia (individual o familiar) como un proceso, se busca potenciar en niños, niñas y adolescentes su autonomía, su creatividad, su autoestima, su empatía y su humor. Con ello, se les garantiza y se les impulsa la participación como agentes de cambio. Es decir, se los motiva a que deben ser tenidos en cuenta durante y después del impacto de un evento que les haya causado algún daño.

Así mismo, hay que entender *resiliencia* como la capacidad de identificar oportunidades y posibilidades donde otras personas que pueden pasar por la misma situación no las ven. Por lo que se busca identificar soluciones ante situaciones críticas y adversas convirtiéndolas en oportunidades de transformación y triunfo.

Es de resaltar que la resiliencia tiene factores vitales para su desarrollo, como son la personalidad y las experiencias vividas. Hay que entender estas últimas como oportunidades de gestión de los recursos del ambiente para el bien personal o, por el contrario, para el deterioro de su bienestar y desarrollo personal.

Desarrollar la resiliencia es un proceso personal. Por esta razón, el papel del padre, la madre o el cuidador como guía para este proceso debe basarse en conocer al niño, la niña o el adolescente. Es importante que el padre, la madre o el cuidador recuerden que cada persona aprende, siente y reacciona diferente ante las diversas situaciones de la vida. Esto evitará suponer que adultos, niños y adolescentes responden de la misma manera ante determinadas situaciones (Gómez y Kotliarenco, 2010).

3. Orientaciones generales dirigidas al operador

Teniendo en cuenta que la resiliencia es la capacidad universal de una persona, grupo o comunidad para enfrentar, superar e incluso ser transformado por la adversidad (Grotberg, 1995, p. 12)³, y que esta no es “una coraza personal de protección, sino [...] un *engranaje personal y ecosistémico* que permite encontrar oportunidades donde podría darse el estancamiento o deterioro” (Gómez y Kotliarenco, 2010, p. 105)⁴, la resiliencia resulta ser un proceso dinámico y cambiante, que requiere adaptación para su fortalecimiento.

Dentro de las actuaciones psicosociales desarrolladas para el fortalecimiento de la resiliencia, se sugiere considerar:

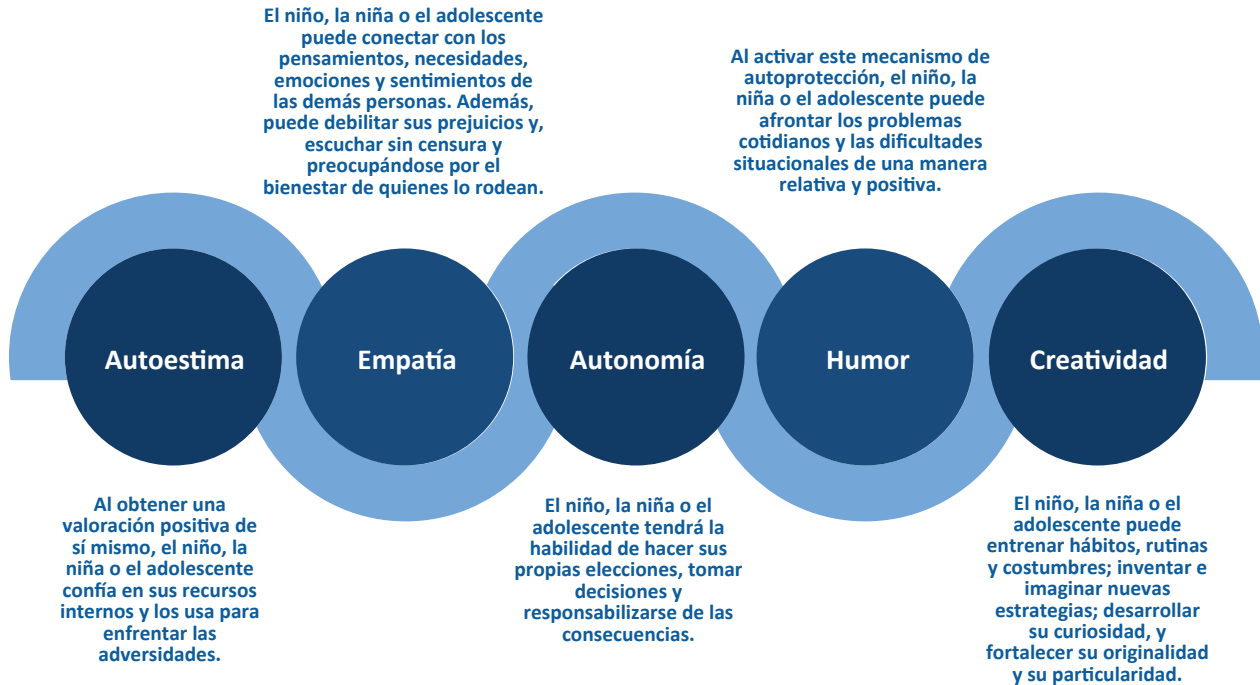
- La situación de amenaza y/o vulneración de derechos a la que se vio expuesto el niño, la niña o adolescente;
- El reconocimiento de que el niño, la niña o el adolescente es un agente de transformación de su experiencia y, no es *víctima* ni un objeto pasivo que requiere asistencia social; y
- El fomento de habilidades que permitan el afrontamiento de la situación de manera adaptativa.

Ya que la resiliencia es un proceso, se hace necesario crear e implementar estrategias que fortalezcan la autoestima, la empatía, la autonomía, el humor y la creatividad de los niños, las niñas, los adolescentes y su familia. Los efectos de este fortalecimiento pueden apreciarse en el Figura 1.

3 “What is resilience? There are many accounts of children and adults facing and overcoming adversities in their lives in spite of the fact that their circumstances suggested they would be overcome by the adversities”.

4 El resaltado forma parte del original.

Figura 1: Beneficios del fortalecimiento de la autoestima, la empatía, la autonomía, el humor y la creatividad



Fuente: Elaboración propia a partir de Gómez y Kotliarenco (2010).

4. Aproximaciones teóricas

En el crecimiento de cualquier ser humano, lo único constante es el cambio, y, con este, la vulnerabilidad es transversal. Son muchos los peligros y las dificultades en cada etapa del curso de vida; sobre todo, en la niñez y la adolescencia, pues son ciclos vitales en los que se presentan en mayor escala estos cambios. Como es un periodo de construcción y crecimiento a nivel físico y mental, y hay falta de experiencia, los niños, las niñas y los adolescentes son novatos (inexpertos) frente a situaciones que a los adultos les resultan más sencillas (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Para los niños, las niñas y los adolescentes que están expuestos directamente a diversas situaciones de vulnerabilidad social (como la pobreza, la pobreza extrema, la carencia afectiva, la fragilidad de los vínculos relacionales, la exposición a consumo de sustancias psicoactivas y/o a bandas delincuenciales, el abandono y la negligencia parental, la violencia –física, psicológica o sexual–, o las omisiones o la negligencia), es relevante establecer vínculos afectivos estrechos con un referente, ya sea familiar o social, que garantice protección y cuidado especial, que les dé las condiciones necesarias para convertirse en sujetos autónomos de la sociedad (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Se tiende a pensar que los niños, las niñas y los adolescentes no suelen afrontar situaciones problemáticas, que la etapa del curso de vida no ofrece por sí misma una protección ante daños y traumas por diferentes eventos, como las derivadas de

situaciones de vulneración de derechos. Así mismo, se supone una incertidumbre por los cambios propios del crecimiento físico y mental. Por esto, es importante fortalecer las aptitudes para afrontar los diversos eventos vitales; esto es, desarrollar y fortalecer la resiliencia.

Como se ha señalado, la resiliencia se entiende como la capacidad para afrontar con éxito las adversidades, los traumas, las tragedias que pueden generar estrés, sentimientos de ansiedad o incertidumbre; sin embargo, es de resaltar que, aunque los niños, las niñas y los adolescentes sean resilientes, no significa que no experimentan malestar emocional (como dolor, miedo, tristeza o angustia). Este malestar emocional es muy común cuando se viven situaciones de alto impacto o al conocer el malestar de personas cercanas con las que se tiene alguna relación familiar o de amistad (Asociación Americana de Psicología, 2010).

Así las cosas, la resiliencia propicia la adaptación positiva en contextos de adversidad significativa y permite resultados funcionales en el desarrollo, entendiendo que se darán interacciones entre factores de riesgo y factores protectores que están presentes en niños, niñas y adolescentes, como en el ámbito social en el que se desenvuelven. Esto permitirá superar el trauma y la adversidad de forma constructiva.

Entonces, se comprende la resiliencia como un proceso que involucra experiencias y trayectorias individuales en constante interacción con el entorno, y estas varían según el curso de vida. En este punto, hay que aclarar que la resiliencia no es una capacidad innata. Si se ve de esta manera, no se tendría en cuenta el valor de la interacción con los factores contextuales ni las influencias ambientales y sociales.

La resiliencia abarca tres niveles principales:

- a) Atributos del propio individuo;
- b) Aspectos familiares; y
- c) Características de los entornos sociales más amplios (individual, familiar y social).

Identificar estos tres niveles posibilita definir en cada uno cómo actúan e interactúan los factores de riesgo y los factores protectores. Esto permite, a su vez, idear e implementar estrategias de intervención más efectivas según el nivel en el que se esté interviniendo.

En el caso de niños, niñas y adolescentes, se entiende “factores protectores” como las expectativas realistas de lo que pueden lograr según sus talentos, capacidades y recursos. A nivel familiar, se trata de las prácticas de crianza que reconocen sus logros, junto con el reconocimiento positivo de las capacidades del niño, la niña o el adolescente, y los diálogos abiertos que permiten la expresión emocional. A nivel social, se refiere a las conexiones y redes de apoyo que minimizan el impacto de los factores de riesgo existentes.

5. Orientaciones metodológicas

5.1 Orientaciones para aplicabilidad en la atención con el niño, la niña o el adolescente

Todas las personas pueden desarrollar la resiliencia y brindar herramientas para que los niños, las niñas y los adolescentes la desarrollen. “Implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo” (Asociación Americana de Psicología, 2010).

La Asociación Americana de Psicología (2010), recomienda las siguientes acciones para desarrollar la resiliencia:

Establecer relaciones basadas en el respeto y la confianza: es adecuado enseñar mediante encuentros o prácticas vivenciales a los niños, las niñas y los adolescentes cómo establecer relaciones con otras personas (por ejemplo, de amistad) basadas en el respeto y la confianza, y resaltando la capacidad de sentir empatía hacia lo que puedan sentir las demás personas. Para lograrlo, es importante animar al padre, la madre o el cuidador a entablar relaciones basadas en la confianza y el respeto con los niños, las niñas y los adolescentes. Así, los niños, las niñas y los adolescentes entablarán, a su vez, relaciones interpersonales positivas. **Actividad sugerida:** juegos de rol, sociodramas.

Promover una conducta colaboradora: el apoyar en diferentes situaciones según las diversas potencialidades del niño, la niña o el adolescente, se les permite superar la sensación de impotencia o inacción. Es necesario animarlos a realizar acciones voluntarias y/o propiciar su participación mediante la realización de acciones que puedan desarrollar de acuerdo con su curso de vida.

Mantener rutinas diarias: establecer y mantener rutinas diarias puede ser reconfortante para el niño, la niña o el adolescente, en especial, desde la primera infancia. Por esto, se sugiere animarlos a establecer sus propias rutinas diarias. **Actividad sugerida:** realización de cronograma.

Tomar descansos: ante las rutinas propias del niño, la niña o el adolescente, no tener pausas puede ocasionar poca motivación para seguirlas; por esto, es importante que, al identificar sentimientos de preocupación, se implementen estrategias para motivar y enfocar la concentración en algo distinto. **Actividad sugerida:** actividades que potencien la creatividad.

Enseñar a niños, niñas y adolescentes a cuidar de sí: desde el ejemplo de darse el tiempo para comer, hacer ejercicio y descansar, el niño, la niña o el adolescente entenderá la importancia de realizar actividades diarias que aporten a su bienestar. Asegurarse de que el niño, la niña o el adolescente tenga tiempo para divertirse aportará al equilibrio y le dará la oportunidad de enfrentar los momentos estresantes de manera adecuada.

Cultivar autoesquemas positivos (autoestima, autoconcepto, autoimagen): en los momentos de dificultad, es importante que el niño, la niña o el adolescente recuerde aquellas situaciones en las que logró afrontar la adversidad de manera adecuada. Esto lo motivará a generar procesos propios que aumenten la sensación de confianza en sí mismo. También es clave enseñarle a tomar la vida con humor y desarrollar la capacidad de reírse de sí mismo.

Mantener una perspectiva y actitud positiva: incluso si el niño, la niña o el adolescente está pasando por un evento doloroso, hay que propiciar reflexiones que permitan ver la situación en un contexto más amplio y con una visión a largo plazo, es decir, más allá de la situación actual. Para ello, hay que señalar que las situaciones son pasajeras (están sujetas al cambio) y que no son permanentes. Esto posibilitará la generación de actitudes positivas para afrontar la adversidad.

Buscar oportunidades para el autodescubrimiento: en situaciones complejas, el niño, la niña o el adolescente aprende de sí mismo con facilidad. Apoyarlo a identificar las emociones y las sensaciones generadas por la situación le brindará herramientas para su autodescubrimiento. **Actividad sugerida:** reconocimiento de las emociones, reflexión en torno a la película *Intensa-mente* (Diney-Pixar), realización de semanario de emociones.

Aceptar el cambio como parte de la vida: ninguna persona está preparada para el cambio, tenga la edad que tenga. Esta característica también es propia de los niños, las niñas y los adolescentes. Es importante, entonces, que, a partir de explicaciones sencillas, se les (de)muestre que la vida está llena de cambios y que estos posibilitan establecer de nuevas metas. **Actividad sugerida:** cartografía social (mapas de pasado, presente y futuro), realización de líneas de tiempo.

5.1.1. La resiliencia en niños y niñas de 0 a 5 años (primera infancia)

Para los niños y niñas de primera infancia no es fácil expresar sus emociones o sentimientos, más cuando se trata de la ansiedad o el temor. Sin embargo, los niños y las niñas menores de cinco años pueden asimilar y entender los sucesos que ven o escuchan. Por esto, es clave observar los comportamientos y las actitudes de los niños y las niñas, y enfocarse en las que expresan miedo o ansiedad.

He aquí algunas actitudes o acciones que pueden ser señales de que el niño o la niña menor de cinco años siente la presión de lo que ocurre a su alrededor o es incapaz de hablar de lo que le está ocurriendo o de lo que está sintiendo:

- El niño o la niña necesita más abrazos o besos de lo habitual.
- El niño o la niña deja de controlar esfínteres en su cama (empieza a orinarse en la noche).
- El niño o la niña empieza a chuparse el dedo o a adoptar conductas que había dejado hace tiempo.

5.1.2. Resiliencia en niños y niñas de 6 a 11 años (infancia)

Al empezar a socializar en entornos con sus pares, los niños y las niñas de 6 a 11 años pueden verse ante situaciones desconocidas. Por esto, buscan en los maestros, la madre, el padre o el cuidador un referente para que los ayude a entender ese nuevo *orden social*. De ahí, la importancia de que los niños y las niñas se sientan seguros en su entorno, y esto se logra a partir del diálogo cotidiano basado en preguntas sencillas sobre lo que este nuevo entorno causa a nivel emocional. Además de las preguntas, hay que validar lo expresado por el niño o la niña, y las respuestas deben ser francas, simples y tranquilizadoras, buscando que no ocasionen más dudas.

A continuación, se presentan algunas oraciones que le proporcionarán al niño o la niña seguridad, les recordarán que el cambio es bueno y les darán herramientas para afrontar de manera positiva lo que pasa en entornos nuevos:

- Te ayudaré.
- No está mal que te sientas asustado.
- ¿Recuerdas que te sentiste asustado al conocer a nuevas personas, pero que, al compartir con ellas, te sentiste más tranquilo?

5.1.3. Resiliencia en personas de 12 a 17 años (adolescencia)

Para reforzar la empatía en los adolescentes, es necesario mostrarles cómo todas las personas (incluso, ellos mismos) sienten emociones y que estas son diversas. También es importante que comprendan que está bien expresar las emociones y los sentimientos, y no perder de vista la verdadera dimensión de las cosas.

Permitir la expresión emocional tal cual como los adolescentes lo hacen en el momento facilitará realizar una gestión de sus emociones y sentimientos de manera adecuada. Al pasar por situaciones de alto impacto que causan estrés o malestar emocional, es importante no solo permitir la expresión de estas emociones, sino también, al validarlas, se dará el apoyo y la seguridad necesarios para lograr la estabilidad deseada.

Es de resaltar que, durante la adolescencia, las emociones y los sentimientos pueden sentirse en mayor proporción o con más intensidad, en comparación con una persona adulta. Además, las emociones o los sentimientos pueden ser volátiles y/o superficiales, lo que puede dificultar para la persona cuidadora identificar de manera clara qué es lo que está sintiendo el adolescente en ese momento. De ahí, la importancia de entablar diálogos comprensivos, que permitan la expresión emocional y, que validen las emociones y los sentimientos.

Para lograr este acercamiento, se sugiere:

- Aprovechar los espacios cotidianos para motivar el diálogo, así parezca que el adolescente no lo desea.

- Realizar preguntas sencillas y en un tono tranquilo buscando que el adolescente dé su opinión sobre la situación.
- Evitar criticar o juzgar al adolescente; así, se sentirá seguro, en un espacio libre y lleno de posibilidades de aprendizajes.

5.2 Orientaciones para aplicabilidad en la atención con la familia

Entendiendo que la resiliencia es un proceso que permite afrontar diversos eventos cotidianos desde la activación de recursos propios y el fortalecimiento de factores protectores, y que no se da exclusivamente a nivel individual, sino que puede contextualizarse a nivel familiar y/o comunitario, hay que fortalecer la resiliencia también a un nivel familiar. Vale la pena destacar en este punto que la familia es el primer entorno socializador y que facilita el desarrollo tanto del niño, la niña o el adolescente, como de la resiliencia misma.

La resiliencia familiar se entiende, entonces, como el conjunto de “procesos de reorganización de significados y comportamientos, y los procesos de superación y adaptación, que tienen lugar en la familia como unidad funcional” (Jiménez-Picón, Velasco-Sánchez y Romero-Martín, 2019). Con ella se busca moderar el estrés, afrontar las adversidades y las crisis, y recuperar y mantener los niveles adecuados de funcionamiento y bienestar. Todo, equilibrando los recursos y las necesidades familiares para que la familia salga transformada y fortalecida de dichos eventos.

Según Froma Walsh (citada por Torrents, s. f.), la resiliencia familiar puede verse desde dos perspectivas: (i) la ecológica, entendiendo que la situación-problema es fruto de la interacción entre la familia y su entorno (social, comunitario o servicios del estado), y (ii) desde el desarrollo, ya que las capacidades de superación y afrontamiento varían a lo largo del tiempo.

Ahora bien, en la búsqueda de los cambios de crecimiento familiar, resultaría poco ético asumir una postura ingenua de *pensamiento positivo*, ya que es indispensable entender el nivel de afectación que causó el daño a la familia, y, desde una profunda empatía, hay que tener en cuenta el sufrimiento vivido. Tampoco hay que descartar las dinámicas en las que convergen los factores de riesgo ni los factores de vulnerabilidad que causan las situaciones de crisis, pues desencadenan dolor, traumas relacionales y carencias agobiantes. Por esto, debe avanzarse en la identificación de los puntos fuertes y los procesos protectores, es decir, los resortes relacionales hacia la superación y transformación.

Se sugiere, entonces, que los procesos de acompañamiento psicosocial tengan su origen en una intervención multisistémica que, a partir de las narrativas de la familia, pueda identificarse el sistema de creencias para que el esfuerzo se centre en reorganizar el relato de vida. Lo anterior, a partir de tres procesos clave para la construcción de la resiliencia familiar: el sistema de creencias, los patrones de organización y los procesos comunicativos (ver Figura 2).

Figura 2: Intervención multisistémica de los procesos de acompañamiento psicossocial



Fuente: Elaboración propia basada en información de Torrents (s. f.)

De acuerdo con los procesos del sistema de creencias, los patrones de organización y los procesos comunicativos, se sugiere que las acciones psicossociales se centren en los procesos, componentes y caminos descritos en la Figura 3.

Figura 3: Acciones psicosociales basadas en procesos, componentes y caminos

| Proceso | Componente | Caminos posibles |
|--------------------------|--|--|
| Sistema de creencias | Dar sentido a la adversidad Perspectiva positiva y esperanza Trascendencia y espiritualidad Flexibilidad, cambio, estabilidad | Ver la crisis como desafío compartido Focalizar fortalezas, dominar lo posible Aprender y crecer Recuperarse, reorganizarse |
| Patrones de organización | Conexión, cohesión Recursos sociales Claridad | Apoyo mutuo, respeto, reconciliación Movilizar redes, lograr seguridad Buscar coherencia entre palabras y acciones |
| Procesos comunicativos | Expresión sincera y empatía Resolución colaborativa de problemas | Evitar acusaciones, compartir experiencias Medidas concretas, ir paso a paso, prevenir |

Fuente: Elaboración propia basada en Gómez y Kotliarenco (2010).

6. Propuesta lúdica

A continuación, se sugieren actividades para el desarrollo de las sesiones. Estas se basan en los objetivos, los componentes y los caminos posibles propuestos por Gómez y Kotliarenco (2010).

Objetivo general: potenciar las habilidades familiares para afrontar las adversidades y las crisis, moderar el estrés, recuperar y mantener niveles adecuados de funcionamiento y bienestar, y equilibrar los recursos y las necesidades familiares, para que la familia salga transformada y fortalecida de los eventos infortunados.

Tabla 1: Talleres: procesos y objetivos

| Taller | Proceso | Objetivo |
|------------------------------|--------------------------|---|
| Familias que trascienden | Sistema de creencias | Potenciar en las familias las visiones conjuntas positivas y esperanzadoras ante eventos adversos |
| Cohesión y claridad familiar | Patrones de organización | Fortalecer en las familias el apoyo mutuo, el respeto, la seguridad y la coherencia |
| Comuniquémonos en familia | Procesos comunicativos | Favorecer la empatía y la colaboración en los integrantes de la familia |

6.1 Actividades

A continuación se presentan las actividades para cada uno de los procesos. Las actividades son sugerencias y, por lo tanto, de libre elección.

Si se quiere profundizar sobre algún aspecto, al final del documento se recomiendan enlaces y videos de apoyo. Pueden ser consultados durante la sesión, como refuerzo de esta o por las familias.

6.1.1. Familias que trascienden

| Duración | Actividad | Materiales |
|------------|--|---|
| 20 minutos | <p>1. Se inicia reconociendo las características de los integrantes del grupo: su edad, su ocupación, sus gustos e intereses, etc. También puede hacerse una actividad rompehielos para reconocer las expectativas de la sesión.</p> <p>Para la actividad rompehielos, se pide a los asistentes que saquen un billete o una moneda (de cualquier denominación) y que identifiquen el año en que se emitió. Después, cada uno de los asistentes comparte algo relevante o significativo que haya sucedido ese año. El objetivo de esta actividad es conocerse, relacionarse y crear empatía entre los asistentes.</p> <p>2. Luego, se pide a los asistentes que establezcan los criterios de participación para la sesión. Estos regirán para todas las sesiones.</p> | <p>Modalidad virtual: Presentación con los criterios de convivencia</p> <p>Modalidad presencial: Cartelera con los criterios de convivencia</p> |
| 30 minutos | <p>1. Se inicia con una actividad de sensibilización. Para ello se reproduce el video “Resolución de conflictos en la familia” (Taltura - Talento de Altura”).</p> <p>2. Luego, se reproduce de nuevo el video y en el 0’12” se detiene. En este momento se pregunta a los asistentes: ¿Qué otra opción de solución podría haber para este conflicto? Se permite y se motiva el diálogo entre los asistentes.</p> <p>3. Se retoma el video y se lo detiene en el 1’04”. Dada la complejidad de la situación vista, se motiva el diálogo sobre las diferencias al evaluar las situaciones y cómo se solucionan. Se enfatiza en crear visiones conjuntas positivas y esperanzadoras ante los eventos adversos sin la necesidad de generar mayores conflictos.</p> <p>4. Se retoma el video desde 1’05” hasta 1’19”. Después, se pregunta: ¿Qué causa el malestar en esta familia? Se motiva el diálogo enfatizando en cómo las creencias sobre lo que deben hacer los niños, las niñas, los adolescentes, los hombres o las mujeres pueden ocasionar conflictos al interior de la familia.</p> <p>5. Se reproduce el video hasta 2’03”. Luego, se habla sobre cómo los roles relacionados con el género pueden propiciar situaciones de alto conflicto al interior de las familias y sobre cómo, al equilibrar los roles, las acciones cotidianas pueden tejer mejores relaciones basadas en la confianza entre los integrantes de la familia.</p> <p>6. Se reproduce el video hasta 3’06” y se conversa con los asistentes sobre las expectativas que tienen los padres, las madres o los cuidadores sobre los niños, las niñas y los adolescentes. Para motivar el diálogo y el análisis, puede formularse la pregunta: ¿Qué actitudes negativas de los adultos afectan la autoconfianza de los niños, las niñas y los adolescentes?</p> <p>7. Se reproduce el resto del video y se charla sobre la importancia de interesarse en las situaciones cotidianas de los niños, las niñas y los adolescentes, y sobre cómo la respuesta de los padres, las madres o los cuidadores pueden cohesionar a la familia. Para propiciar la conversación y el análisis, puede formularse la pregunta: ¿Qué tan importante es demostrar interés por las iniciativas de los niños, las niñas y los adolescentes?</p> <p>8. Para cerrar, se sugiere a las familias que respondan en la privacidad de su hogar (después de la sesión y en privado) las preguntas que están al final del video.</p> | <p>Video “Resolución de conflictos en la familia”, disponible en https://cutt.ly/6mSXIAA</p> <p>Así mismo, se retomarán los materiales de la primera parte de la sesión (cartelera o presentación, según la modalidad).</p> |

| Duración | Actividad | Materiales |
|------------|--|------------|
| 15 minutos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se recuerda a los asistentes el objetivo de la sesión: potenciar en las familias visiones conjuntas positivas y esperanzadoras ante eventos adversos. 2. De manera aleatoria, se pide a uno de los asistentes que inicie una historia que evidencie una situación de crisis al interior de una familia. Luego, otro asistente continúa el relato, y después, otro la sigue. Se prosigue hasta que se resuelva el conflicto planteado. 3. Se habla en conjunto sobre la historia relatada y sobre el conflicto y su resolución. Se pregunta: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Fue adecuada la resolución?, ¿por qué? • ¿Hubieran actuado de la misma manera?, ¿por qué? 4. Se finaliza hablando sobre cómo la resolución de los conflictos es una oportunidad de cohesión familiar. | |

6.1.2. Cohesión y claridad familiar

| Tiempo | Actividad | Materiales |
|------------|---|---|
| 20 minutos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia recordando los criterios de convivencia desarrollados en la sesión 1 (Familias que trascienden). 2. Se continúa con una actividad rompehielos: <ol style="list-style-type: none"> a) Se entrega a cada familia tantas hojas en blanco como integrantes tiene su familia. También se entrega un bolígrafo o un lápiz a cada uno. b) En cada una de las hojas se escribe el nombre de uno de los integrantes de la familia. c) Se pide a los asistentes que escriban “Lo que más me gusta de ti es _____” y completen la oración según el nombre que contenga la hoja. d) Se rotan las hojas entre los integrantes de la familia hasta que todos escriban sobre los demás. e) Se crea un espacio para que los integrantes de la familia lean lo que los demás escribieron. f) Se finaliza señalando que todas las personas tienen cualidades, y que estas favorecen y fortalecen los lazos familiares. | <p>Modalidad virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación con los criterios de convivencia” <p>Modalidad presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartelera con los criterios de convivencia • Hojas en blanco • Bolígrafos o lápices |

| Tiempo | Actividad | Materiales |
|------------|--|---|
| 30 minutos | <p>1. Se retoman las conclusiones de la sesión anterior y se les pide a las familias que compartan las respuestas de las preguntas del final del video. Eso sí, la participación debe ser voluntaria.</p> <p>2. Luego, se reproduce el video “Establecer límites y reglas en la familia”. Para ello:</p> <p>a) Se reproduce y se para en 0’23”. Se formula la pregunta: ¿Qué otra opción puede haber para este conflicto?</p> <p>b) Se reproduce hasta 0’58” y se propicia el diálogo sobre las diferencias al evaluar las situaciones y cómo se solucionan. Se enfatiza en los límites sanos y coherentes, y en la importancia de su cumplimiento por parte de todos los integrantes de la familia.</p> <p>c) Se reproduce hasta 1’37” y se repite la actividad. Esta vez, en torno a la pregunta: ¿Por qué es importante, al establecer límites sanos, ser coherente entre lo que se dice y se hace? Se enfatiza en cómo el apoyo debe ser mutuo, debe haber respeto y debe propiciarse la reconciliación.</p> <p>d) Se reproduce hasta 3’00”. Se habla sobre cómo las normas de convivencia deben ser claras y se pregunta: ¿Qué situaciones, según las características de la familia del video, puede ocasionar conflictos futuros?, ¿cómo podrían solucionarse?</p> <p>e) Se reproduce el video hasta el final y se dialoga sobre cómo puede haber más cohesión familiar y sobre qué tan importante es mostrar una actitud positiva ante los logros de los niños, las niñas y los adolescentes.</p> <p>3. Una vez terminó el video y la conversación en torno a la última pregunta, se motiva a los asistentes a que respondan las preguntas que se encuentran al final del video. Para incentivar la reflexión, las familias pueden dar ejemplos de su cotidianidad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Video “Resolución de conflictos en la familia”, disponible en https://cutt.ly/DmSNu4W |
| 15 minutos | <p>1. Se recuerda el objetivo de esta actividad: fortalecer en las familias el apoyo mutuo, el respeto, la seguridad y la coherencia.</p> <p>2. Se reproduce la canción “Amor y control” de Rubén Blades. De ser necesario, se les comparte la letra a los asistentes.</p> <p>3. Se pide a los asistentes que, de manera voluntaria, comenten qué oración de la canción les llamo más la atención y cómo pondrían en práctica el concepto en la cotidianidad de su familia.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Canción “Amor y control”, Rubén Blades, disponible en https://cutt.ly/cmSNRLJ |

6.1.3. Comunicándonos en familia

| Tiempo | Actividad | Materiales |
|------------|--|---|
| 20 minutos | <p>1. Se inicia la actividad recordando los criterios de convivencia de las sesiones pasadas y que también regirán en esta.</p> <p>2. Se realiza una actividad rompehielos:</p> <p>a) Se organiza a los asistentes en un círculo de tal forma que todos se miren entre sí.</p> <p>b) Se pide al integrante más joven del círculo que haga algo que haga reír a los demás (puede hacer alguna monería, contar un chiste o simplemente reír él).</p> <p>c) Por cada persona que se ría, el participante obtiene un punto.</p> <p>d) Se continúa la actividad hasta que todos los participantes sean el origen de la risa. Se contabilizan los puntos y gana aquel que tenga más; es decir, aquel que haya hecho reír a más personas.</p> | <p>Modalidad virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación con los criterios de convivencia <p>Modalidad presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartelera con los criterios de convivencia |

Tiempo

Actividad

Materiales

30 minutos

Nota: La siguiente actividad se tomó de la “Guía de formación para familias”, del Proyecto Familias con Bienestar 2012 del ICBF y la Fundación Plan.

1. Se pide a cada participante que diga su nombre y comente quién escogió su nombre y por qué.
2. Luego, se propone una reflexión sobre cómo han sido las relaciones familiares en el pasado, cómo son en el presente y cómo podrían serlo en el futuro. Para cada tiempo, se analizarán las costumbres, la convivencia familiar, los roles, las pautas de crianza y la comunicación, así como el efecto o impacto en cada integrante de la familia.
3. Para facilitar el análisis y los cambios de la familia, se diligencia la siguiente tabla:

| | Mi infancia | Hoy | Dentro de 10 años |
|---|--------------------|------------|--------------------------|
| Actividades personales y familiares | | | |
| Autonomía de los integrantes de la familia (cómo y quién los viste, cómo se comportan, quién provee el dinero, por ejemplo) | | | |
| Conformación de la familia | | | |
| Celebraciones | | | |
| Toma de decisiones (personales y familiares) | | | |
| Construcción de acuerdos, límites o sanciones | | | |
| Quiénes y cómo participan | | | |
| Derechos: quiénes los tienen | | | |
| Derechos: cuáles son los derechos | | | |

Modalidad virtual:
• Tabla de la actividad en Excel (para compartir)

Modalidad presencial:
• Tabla en hoja o en cartelera
• Marcadores, bolígrafos o lápices

4. Se continúa la reflexión en torno a las siguientes preguntas. Las respuestas también ayudan a completar la tabla.

- ¿Cuáles eran, son y serán los roles en la familia?
- ¿Qué hacían la mamá, las tías y las abuelas hace 10 años? ¿Qué hacen hoy? ¿Qué harán dentro de 10 años?
- ¿Qué hacían el papá, los tíos y los abuelos hace 10 años? ¿Qué hacen hoy? ¿Qué harán dentro de 10 años?
- ¿Podían las mujeres de la familia decidir sobre cómo se vestían, quién era su pareja, cómo usaban el dinero o cómo comportarse? Y ¿ahora?
- ¿Quiénes conformaban la familia antes?
- ¿Cómo y qué se celebra en familia hoy?
- ¿Quiénes toman las decisiones en la casa? ¿Cómo se establecen las normas en la casa? ¿Es así desde siempre?, ¿por qué?
- ¿Qué pasa cuando no se cumplen las reglas del hogar? ¿Qué pasaba antes?
- ¿Quiénes participan en las actividades del barrio o del municipio? ¿Lo hacían antes? ¿Lo harán después?
- ¿Existen los derechos?, ¿cuáles son?

15 minutos

1. Teniendo en cuenta los resultados de la tabla de la sección anterior, se reflexiona con los asistentes sobre cómo se logrará tener hoy la familia del futuro que se planteó en el ejercicio.

Tabla diligenciada (en papel o en Excel, según sea el caso)

7. Bibliografía

Asociación Americana de Psicología. 2010. “Guía de resiliencia: para padres y maestros”. En <https://cutt.ly/amSQZU7>.

Ávila-Moreno, M., y Díaz-Bahamón, N. 2020. “Efectividad del programa piloto de intervención escolar Tejedores de Resiliencia en niños”. *Nodos y Nudos*, 6(48). Pp. 131-147. En <https://cutt.ly/KmP7AzJ>.

Bioethics Thesaurus. Georgetown University. En <https://cutt.ly/pmP43hU>.

Cifuentes, L. 2016. Tesis de grado: “Autoimagen e inteligencia emocional”. Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Licenciatura en Psicología Clínica. En <https://cutt.ly/rmP84sC>.

Gómez E. y Kotliarenco, M. 2010. “Resiliencia familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas”. *Revista de Psicología*, 19(2). Pp. 103-131. En <https://cutt.ly/6mP5sEX>.

Grotberg, E. 1995. “A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit”. *Early Childhood Development: Practice and Reflections* No. 8. En <https://cutt.ly/vmSlZfc>.

Hernández-Arteaga, I.; Alvarado-Pérez, J., y Luna, S. 2015. “Creatividad e innovación: competencias genéricas o transversales en la formación profesional”. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 44. Pp. 135-151. En <https://cutt.ly/NmP4Sa1>.

Jiménez-Picón, N; Velasco-Sánchez, M., y Romero-Martín, M. 2019. “La resiliencia familiar como activo en salud”. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 42(1), enero-abril. En <https://cutt.ly/BmSAuYu>.

Martínez-Rodríguez, T. S. f. “Concepto de autonomía y dependencia”. *ACPG Gerontología*. En <https://cutt.ly/NmP4s1x>.

Reyes-Sánchez, C., *et al.* 2020. “Influencia del ambiente en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes de Medellín, Colombia”. *Aquichan* 20(2). Pp. 1-11. En <https://cutt.ly/kmSgcQA>.

Schoeps, K., *et al.* 2019. “Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico”. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. Vol. 6, n. 1. Pp. 51-56. En: <https://cutt.ly/CmP8gFM>.

Torrents, G. S. f. “Los procesos en la resiliencia familiar según Froma Walsh”. *Eduvic*. En <https://cutt.ly/vmSADOr>.

Torres, A. S. f. “Autoconcepto: ¿qué es y cómo se forma?”. *Psicología y Mente*. En <https://cutt.ly/5mP39ZE>.

Unicef. 2015. “Acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud”. En <https://cutt.ly/EmSffoc>.

8. Enlaces o material de apoyo

Promoción de la resiliencia familiar - <https://cutt.ly/6mS2lP0>

Resiliencia - <https://cutt.ly/QmS2ydk>

Resiliencia familiar - <https://cutt.ly/gmS2dnt>

Resiliencia y empatía - <https://cutt.ly/SmS2hom>



Resiliencia



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR
FAMILIAR**