



de diferentes recursos para afrontar las situaciones de estrés como por ejemplo el potenciar la autoestima de sus miembros, las estrategias de afrontamiento cuando tienen que resolver problemas, y el apoyo social. Para un adolescente sentirse querido y valorado por sus padres así como apoyado por éstos es determinante para afrontar situaciones difíciles y sentirse feliz.

Así, según el modelo, el grado de ajuste familiar, vendrá determinado por el funcionamiento y la comunicación familiar, las estrategias de afrontamiento utilizadas y los recursos de sus miembros (autoestima y apoyo social). Igualmente, la socialización en la familia es dependiente de su funcionamiento.

El Modelo en sí mismo se presenta como un factor de Protección en la familia. Si hay un buen funcionamiento familiar, el adolescente, explorará y experimentará todo lo que encuentra en su camino, pero sabrá discernir de aquello que le conviene o no, después de sus experimentos. Es en estos casos cuando podemos decir que el sistema familiar en un Sistema de Protección en toda regla.

CONCEPTOS CLAVE DEL MODELO:

Adolescencia: supone una etapa de transición desde la niñez a la juventud, caracterizada por importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, que obligan a la familia, como sistema, a importantes reorganizaciones.

Eventos vitales: acontecimientos que obligan al sistema familiar a pequeños o grandes reajustes. Algunos de ellos son normativos y otros no lo son, es decir, no afectan a la

mayoría de la población. Estos eventos pueden constituirse en estresores de mayor o menor severidad en función del grado de demandas que generan y de la situación de mayor o menor vulnerabilidad en que se encuentre la familia.

Sistema familiar: el modelo diferencia cuatro tipos de familias considerando los recursos familiares de que disponen: I. Familias altas en recursos familiares (funcionamiento y comunicación familiar altamente satisfactorios), II y III. Familias medias en recursos familiares (escasa adaptabilidad y cohesión familiar, aunque con una comunicación efectiva y con ausencia de problemas; adecuada adaptabilidad y cohesión familiar, pero con una comunicación familiar problemática) y IV. Familias bajas en recursos familiares (escasa cohesión y adaptabilidad familiar y comunicación familiar problemática).

Estrés familiar: hace referencia a la valoración que la familia hace de los eventos vitales, es decir, a la interpretación, más o menos amenazante, de los eventos vitales, en función de los recursos de que dispone.

Recursos: el modo, más o menos favorable, en que los adolescentes atraviesan el tránsito a la adolescencia depende de los recursos (autoestima, apoyo social, estrategias de afrontamiento y personalidad) de que disponen.

Ajuste: viene determinado por el funcionamiento y la comunicación familiar, las estrategias de afrontamiento utilizadas y los recursos de sus miembros. En función de estos elementos las familias afrontan las transiciones, tensiones y estresores de un modo más o menos funcional, mas o menos eficaz.

TALLERES



Introducción a la resiliencia

“La resiliencia o como pensar en positivo”



JOSE LUIS RUBIO

GEMA PUIG

Asociación para el desarrollo y la promoción de la Resiliencia ADDIMA.

www.addima.org

“La Resiliencia me permite mirar a las personas de otra manera, buscando las capacidades, confiando en sus posibilidades de cambio, poniendo la responsabilidad de cambiar en la persona; dejando de ser la educadora “salvadora”. Cambiando la frase “que mal va a acabar” por otras más optimistas y posibilitadoras. Da un sentido a mi trabajo”.

T.PÉREZ

En este taller de introducción se pretende favorecer el acercamiento de los y las participantes al enfoque de la Resiliencia, propiciando la reflexión y análisis de conceptos partiendo de la experiencia personal y profesional de los integrantes del taller y mostrando posibles aplicaciones en Resiliencia, a partir de diversos modelos para la práctica. El estilo formativo de Addima pretende la construcción compartida de conocimiento. Así, por medio de técnicas grupales se irán introduciendo los conceptos teóricos y los modelos para la práctica.

La Asociación para el desarrollo y promoción de la Resiliencia Addima se constituye sin ánimo de lucro en noviembre de 2005, fruto del interés de un grupo de profesionales que aunaron sus esfuerzos por profundizar en el estudio de la Resiliencia.

Debido a las expectativas despertadas y las demandas formativas que nos iban llegando, Addima ha ido creciendo y constituyéndose como referente en la difusión de los avances so-