

Virginia  
Castañeda Mella

# LA RESILIENCIA

“El Arte de Rehacerse”

# Objetivos

2

- Compartir con vosotros los conocimientos adquiridos acerca de La Resiliencia
- Ofrecer mi experiencia personal
- Animaros a reflexionar sobre aquello que hoy os “resuena”
- Disfrutad de la reunión
- Intentad poner en práctica en vuestras propias vidas estrategias y actitudes para afrontar las crisis vitales

# Agenda

3

- **Antecedentes: Fuentes de inspiración**
- **La Experiencia del dolor**
  - Tipos de dolor
  - Características del dolor
- **El Proceso de duelo: la ausencia de la persona**
- **Cómo afrontar el dolor: La Resiliencia**
  - Flexibilidad y adaptación mental, emocional, conductual
  - Factores que contribuyen a la adaptación a las adversidades
  - Estrategias de Afrontamiento: específicas y de entrenamiento
  - Actitudes constructivas frente a lo que nos hace sufrir
  - Tareas específicas de adaptación a la pérdida
- **Cómo acompañar el dolor: La Escucha**
- **Testimonios: aplicación práctica**
- **Conclusiones**
- **Bibliografía**

# Grupos de Separados y Divorciados

4

Afrontan un trauma, su proyecto de vida se rompe, hay muchas personas implicadas heridas en una separación y divorcio: los cónyuges, hijos, familiares y amigos que se ven afectados también por esta situación, a cada uno de los les afecta de distinta forma e intensidad

- **Realizar las etapas del proceso de duelo: aceptar y reconocer que el proyecto de vida en común de la pareja se ha roto**
- **Elaborar una nueva vida afrontando los miedos y temores y aprendiendo nuevos roles, pedir ayuda, se rompe la pareja, pero no la relación con los hijos**
- **Sentirse sostenidos en su dolor, escuchados, no juzgados, queridos, por grupos de Separados y Divorciados o de ayuda (compañeros, amigos, vecinos, familiar, hijos, sacerdotes)**
- **Desarrollar una sensibilidad especial hacia los que han tenido la misma experiencia de la separación y o del divorcio**
- **Retomar amistades o crear otras nuevas, confiar en los demás**
- **Afrontar nuevos desafíos y retos con decisión, generar una nueva ilusión , confianza en uno mismo y esperanza en la vida.**

# Fuentes de Inspiración

5

- La tristeza ante las injustas lapidaciones de mujeres
- La alegría por Salvación de mineros en Chile
- Experiencia personal: fallecimiento de mi hijo Jaime de 28 años



**Resiliencia como vía de autoayuda para salir de nuestros procesos de duelo y vivir plenamente la vida de una nueva forma diferente.**

# La Resiliencia- Antecedentes

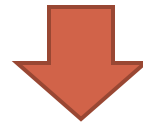
6

- **¿Qué nos limita o impide lograr una vida feliz?**
- Existen multitud de factores de riesgo que limitan al individuo en su evolución: crisis, catástrofes, tragedias del destino.
- Aparición de trastornos y su influencia negativa en las personas para “salir” ante la aparición de dichas circunstancias adversas
- Sin embargo existe la capacidad de afrontar, superar crisis y prosperar gracias a estrategias vitales aprendidas y desarrolladas encaminadas a “crecer” y fortalecerse.

# ¿Qué es la Resiliencia?

7

- **“Resiliar”** es .....
  - ❖ Rebotar,
  - ❖ Reanimarse,
  - ❖ Irse hacia delante
- Después de haber padecido una adversidad o situación traumática
- Consiguiendo recuperar la estabilidad emocional



**La Resiliencia es una capacidad innata pero precisa de un desarrollo, mantenimiento y entrenamiento adecuado.**

# La Experiencia del dolor

8

**“LA VIDA NO ES UN DESTINO, SINO UNA PEREGRINACION QUE LLEVA A UN DESTINO, POR TANTO LA VIDA ES UN MORIR CONTINÚO”....**



# La Experiencia del dolor

## Características

9

### 1. Inefable

- No se puede explicar con palabras.
- Solo lo pueden transmitir personas que sí lo han sufrido ó
- Personas que “asisten” (grupos ayuda, psicólogos, escuchas)

### 2. De Soledad

- En la persona que lo soporta
- Cómo el ser humano que lo refleja (ej. extremo: “moribundo”)

### 3. De Destrucción y de Crecimiento

- Destrucción: porque ataca a la integridad de la vida
- Crecimiento: porque ofrece sentir el sufrimiento, como lugar en el que es amado
- Dolor que compartir y aliviar

# La Experiencia del dolor

## Tipos de dolor

10

### 1. Evitable

- Se lucha contra él – **“llamada a luchar”**
- Vivido desde una actitud constructiva, se convierte en una **oportunidad de crecimiento**
- Cuando no se lucha contra el dolor evitable: actitud pasiva, de comodidad, indiferencia

### 2. Inevitable

- **“Dolor irreversible”** propio o ajeno
- Implica **aceptación**: no es resignación, sino humildad al reconocer la realidad
- Cuando no aceptamos el dolor inevitable: mecanismos destructivos. La resistencia incrementa el sufrimiento

### 3. Opción Consciente

- **“trascender el dolor”**- elegir que sea una consecuencia de una opción amorosa
- Transformarlo en un **crecimiento personal**
- “Yo” llore su propia muerte
- Lo decisivo es el “ser”, no el “hacer”

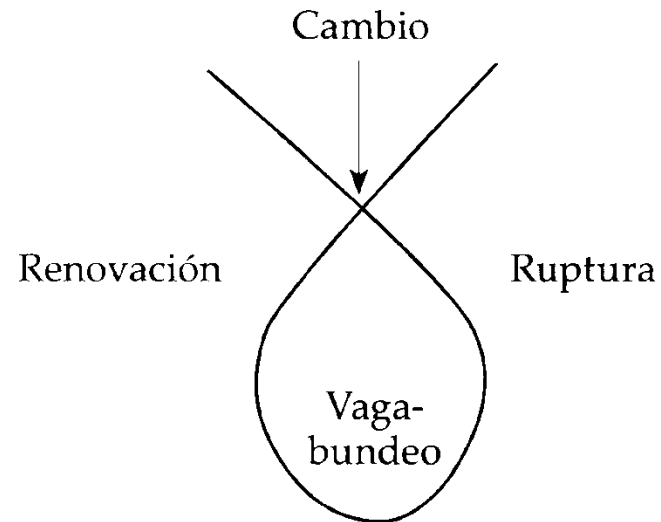
La Aceptación ensancha, nos moviliza, no nos reduce el problema, pero sí nos pacifica y no nos hunde

# El Proceso de duelo

## Aceptación de la muerte

11

- El duelo es una experiencia muy personal, subjetiva y sagrada
- La experiencia personal de una pérdida conlleva el inicio de un proceso de duelo pasando por distintas etapas y fases hasta que va remontando, incorporando a su vida la pérdida del ser querido, dándole un nuevo significado
- Necesita de un tiempo (vagabundeo) para poder asimilar la pérdida, realizar un cambio de valores que le permita superar la adversidad



Curva después de una pérdida (G. Deslauriers)

# El Proceso de duelo

## Comportamientos

12

Tanto el duelo como la enfermedad tardan tiempo en curarse y en ambos se incluyen **aspectos físicos y emocionales**

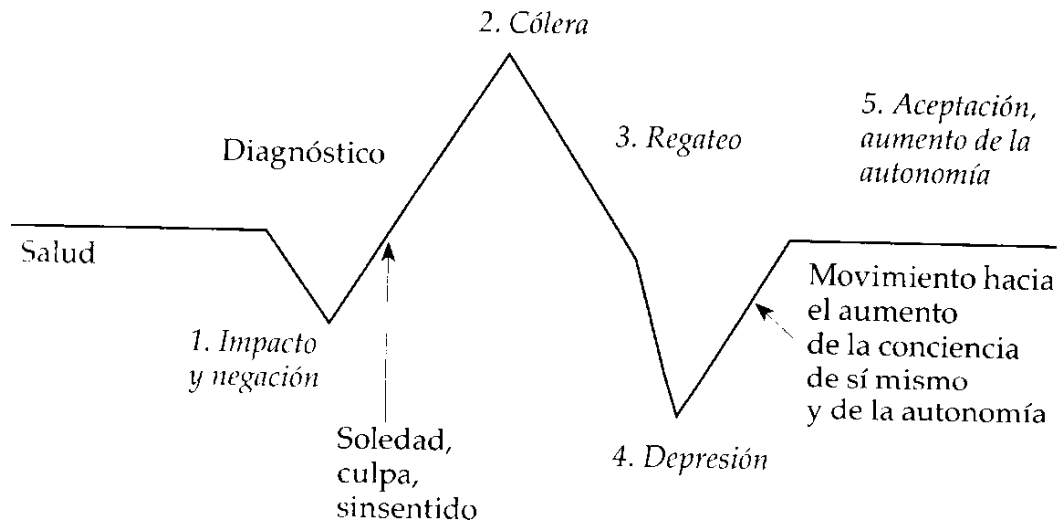
- Tristeza, enfado
- Culpa y autoreproche
- Ansiedad
- Soledad
- Impotencia
- Anhelos
- Alivio
- Insensibilidad
- Incredulidad
- Confusión, preocupación
- Opresión en pecho, falta de aire
- Despersonalización (“nada me parece real”)
- Debilidad, falta de energía
- Trastornos sueño, alimenticios
- Aislamiento social
- Soñar con el fallecido (buscarle)
- Suspirar
- Llorar

# El Proceso de duelo

## Etapas

13

Curva de los cuidados paliativos de la Psiquiatra Elizabeth Kübler Ross



Según Elizabeth Kübler-Ross (1969) indicaba que la persona que afronta la experiencia de una enfermedad, de una muerte y o de cualquier trauma profundo e intenso, normalmente deberá superar cinco etapas: rechazo, cólera, pacto, depresión y aceptación, para curar estos acontecimientos y sus recuerdos, afrontándolas de una forma gradual, pero culminándolas.

# Cómo afrontar el dolor:

## La Resiliencia

14

“Proceso y resultado de adaptarse debidamente a experiencias de vidas difíciles o desafiantes, especialmente mediante una flexibilidad y una adaptación mental, emocional y conductual, a las exigencias externas e internas”

# Elementos Principales

## Adaptación y Flexibilidad

15

### Adaptación

- Capacidad de realizar adaptaciones para conseguir una “equilibración”
- Es un proceso de asimilación y acomodación.

### Flexibilidad

- Capacidad para mantenerse flexible, evolucionar y corregirse
- Adaptar las estrategias a los requerimientos de cada situación



1. Poder sobrevivir por las estrategias empleadas
2. Prepararme para las futuras
3. Reflexionar y aprender de la superación

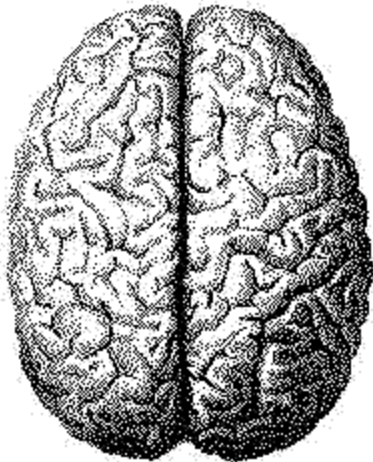
Adaptación positiva = superación del trauma

# Clases de Adaptación

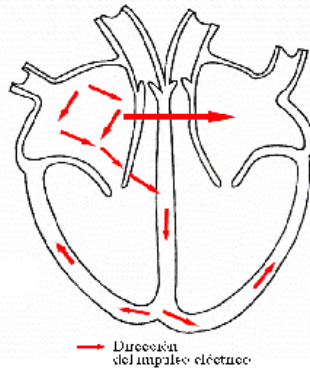
## Mental, Emocional y Conductual

16

1. MENTAL	2. EMOCIONAL	3. CONDUCTUAL
“lo que piensas determina lo que sientes”	“regulación de nuestros sentimientos”	“capacidad de aprender para afrontar”
↓	↓	↓
PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	ACCIONES



La señal eléctrica normal del corazón



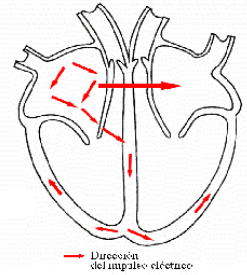


# Clases de Adaptación Mental



17

1. Las ideas pesimistas desmoralizan y desalientan
2. El control de las ideas en situaciones de agobio ayuda a romper las expectativas negativas (“bucles negativos”)
3. Contraponer pensamientos alentadores (“esto pasará”, “no es culpa mía”, “no me sucede únicamente a mi”,,..)
4. Cambiar las auto imputaciones negativas y las que desvaloricen
5. Tener referentes de personas que de manera constructiva se enfrentan a las desgracias de la vida
6. Concentrarse en lo positivo para descubrir nuevas posibilidades de actuación
7. El Lenguaje positivo (monólogos interiores) nutre el bienestar anímico y fortalece la conciencia



# Clases de Adaptación Emocional

1. Percibir nuestros sentimientos y expresarlos abierta y sinceramente (“el ser espontáneo y auténtico no debe confundirse con la impulsividad descontrolada”)
2. Regular nuestros sentimientos a través de la reflexión, la respiración, la actividad física (pasear o caminar)
3. Reconocer la intención positiva que se oculta tras los bloqueos para encontrar caminos de cambio (no luchar contra los “bloqueos”)
4. Intenso trabajo interior para poder experimentar cambios de sentimientos y estados de ánimo
5. Aceptar que las ideas y reacciones de los demás son de cada una de ellas, no se pueden cambiar pero propiciando un espíritu conciliador se favorece a la independencia interior.
6. Conciliación y aceptación de uno mismo

# Clases de Adaptación Conductual



19

1. Las crisis, decepciones y reveses del destino forman parte de la vida y afectan a todo el mundo
2. Acceder a otras perspectivas cuando no se autocompadece, ni se culpa a otros de lo que nos ocurre
3. Asumir la responsabilidad sobre uno mismo, buscando con entusiasmo mejoras y alternativas en la vida.
4. El sentimiento de victimismo lleva a que los propios errores sean rechazados, justificados, negados u ocultarlos. Se debe tratar de reparar el daño, atenuarlo u ofrecer una reparación
5. Optar por configurar una nueva forma de vida, saliéndonos de nuestro “área de confort” para abordar nuevos modelos de conducta.
6. Capacidad de aprender para plantearse nuevos retos.

# Factores que contribuyen a la adaptación a las adversidades

20

Los factores resilientes tienen sus fuentes de origen en tres pilares:

1. El temperamento de la persona (la “fuerza interior”)
2. Apoyo externo o social (familia, amigos, grupos de autoayuda)
3. Factores interpersonales (capacidad para resolver problemas)

<b>YO TENGO</b> Apoyo Externo	<b>YO SOY</b> Fortaleza interna
<b>YO ESTOY</b> Dispuesto a hacer	<b>YO PUEDO</b> Habilidades

# Factores que contribuyen a la adaptación a las adversidades

21

## Yo tengo Apoyo externo en:

- Familia y entorno social estable
- Personas que confío (tutor externo de resiliencia)
- Personas que me estimulan a tener valores
- Buenos modelos y referentes
- Ritos y convenciones que me dan significado

## Yo estoy dispuesto a:

- Evitar ver las crisis como problemas insuperables
- Aceptar los cambios
- Avanzar hacia mis objetivos
- Actuar con decisión frente a las adversidades
- Buscar oportunidades para descubrirme
- Alimentar una visión positiva de uno mismo
- Recontextualizar los acontecimientos
- Mantener una visión esperanzada
- Cuidarme: prestar atención a mis propias necesidades y sentimientos.

## Yo soy una persona:

- Paciente, tranquila, persistente y disponible
- Responsable de mis acciones
- Que se respeta a sí misma
- Que resiste al tener presente el optimismo, la ilusión, la confianza y esperanza.

## Yo puedo:

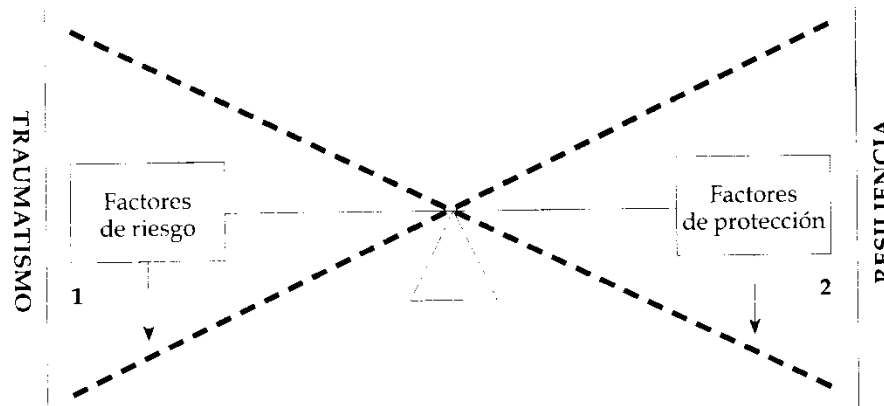
- Manejar mi libertad y no ser determinista
- Tener sentido del humor (optimismo y esperanza)
- Ser creativa y proactiva
- Crear nuevas habilidades para conseguir cosas
- Relativizar los problemas
- Controlar mis pensamientos e ideas pesimistas
- Buscar mi sentido de vida, asentarlo en mi espiritualidad

# Estrategias de Afrontamiento

## La Vulnerabilidad

22

Fig. La balanza de la vulnerabilidad



- Si los **factores de riesgo** se imponen a los factores de protección, entonces la vulnerabilidad aumenta; hay más probabilidad de que una situación adversa constituya una vivencia traumática
- Si los **factores de protección** se imponen a los factores de riesgo e inclinan la balanza del lado de la resiliencia, entonces se consigue un equilibrio positivo, ya que la protección pesa más que el riesgo.

# Estrategias de Afrontamiento Específicas y de Entrenamiento

23

La resiliencia humana es un atributo natural y universal que se configura de ingredientes biológicos, psicológicos y sociales



<b>ESPECÍFICAS</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
<p data-bbox="401 648 803 686"><b>Innatas a las personas</b></p> <ul data-bbox="227 748 919 1082" style="list-style-type: none"><li data-bbox="227 748 919 829">• Forman parte de la personalidad y de la perspectiva de vida de cada individuo</li><li data-bbox="227 896 687 935">• Se complementan entre sí</li><li data-bbox="227 1002 919 1082">• Son independientes de la naturaleza del trauma o adversidad</li></ul>	<p data-bbox="1267 648 1464 686"><b>Mecanismos</b></p> <ul data-bbox="1016 748 1673 1089" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1016 748 1673 829">• Mecanismos activados por la persona frente al hecho acontecido</li><li data-bbox="1016 896 1628 935">• Pueden graduarse e incrementarse</li><li data-bbox="1016 1002 1673 1089">• Ayudan a vencer la adversidad con un sistema de protección y supervivencia</li></ul>

*Ambos grupos se interrelacionan entre sí, varían de persona a persona y se refuerzan entre ellos para poder recuperarse de las adversidades*

# Estrategias de Afrontamiento Específicas

24

## A. Pilares de la Resiliencia (específicas)

ESPECÍFICAS

1. **Conexiones afectivas con otras personas**
2. **Aptitudes para gestionar emociones**
3. **Localización del centro de control en uno mismo**
4. **La autoestima saludable**
5. **Los Pensamientos positivos**
6. **Motivos personales**



# Estrategias de Afrontamiento

## Entrenamiento

25

### A. Mecanismos (entrenamiento)

ENTRENAMIENTO

1. **Entender la naturaleza de la amenaza**
2. **Aliviar pensamientos agobiantes, angustiosos**
3. **Solidaridad y empatía hacia otras personas que sufren**
4. **Manejo de la memoria** (“película de nuestro pasado”)
5. **Proyección de la mirada**
6. **Reconciliarse con el ayer y seguir adelante**
7. **Sentido del humor** (sacar “chispa” al sufrimiento)
8. **Significado del trauma y significado del hecho**
9. **Ritos culturales, religiosos, espiritualidad para dar significado**

# Estrategias de afrontamiento

## Estrategias de “coping”

26

### Estrategias que favorecen hacer frente al hecho doloroso:

#### **Búsqueda de alternativas**

Analizar las causas del problema y generar alternativas de solución

#### **Control emocional**

Tolerar la situación estresante a través del control de las emociones

#### **Evitación Cognitiva**

Eliminar o neutralizar los pensamientos negativos o perturbadores a través de la distracción

#### **Expresión emocional abierta**

Expresar las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas

#### **Reevaluación positiva**

Aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema

#### **Búsqueda de apoyo social y profesional**

Expresar las emociones con otros o a través de un recurso profesional para solucionar las consecuencias del problema

#### **Religión**

Tolerar o solucionar el problema o las emociones a través del rezo y la oración

#### **Espera**

El factor tiempo es muy importante; esperar el momento propicio a poner mecanismos en marcha o incluso esperar a que la situación se resuelva por sí sola

# Estrategias de afrontamiento

## Actitudes constructivas

27

La esperanza, la protección y la mentalización son mecanismos principales de la resiliencia

### Seis actitudes constructivas

1.	<b>Acogerse a sí mismo frente al rechazo</b>
2.	<b>Aceptar lo que nos hace sufrir sin empequeñecernos</b>
3.	<b>Dialogar con nuestro interior, no alejar el dolor de uno mismo</b>
4.	<b>Desdramatizar frente a la adversidad</b>
5.	<b>Cambiar el malestar</b>
6.	<b>Desidentificarse por medio de la observación</b>

# Cómo afrontar el dolor

## Tareas básicas de adaptación a la pérdida

28

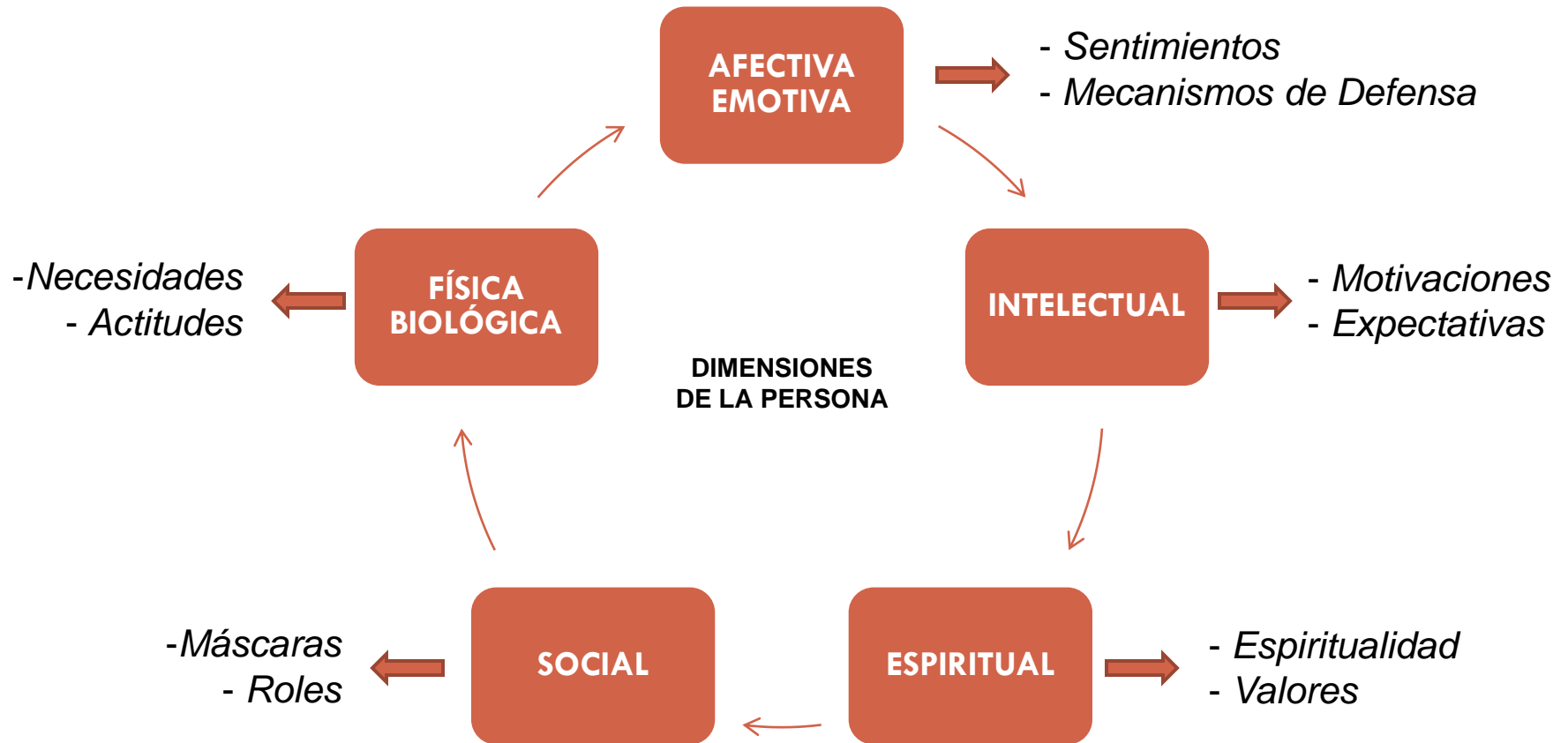


“A-T-A-R”

1. **A**ceptar la realidad de la pérdida
2. **T**rabajar las emociones y el dolor de la pérdida
3. **A**daptarse a un medio en el que el fallecido está ausente
4. **R**ecolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

# Visión Holística de la Persona

29



# Cómo afrontar el dolor

## “La Escucha”

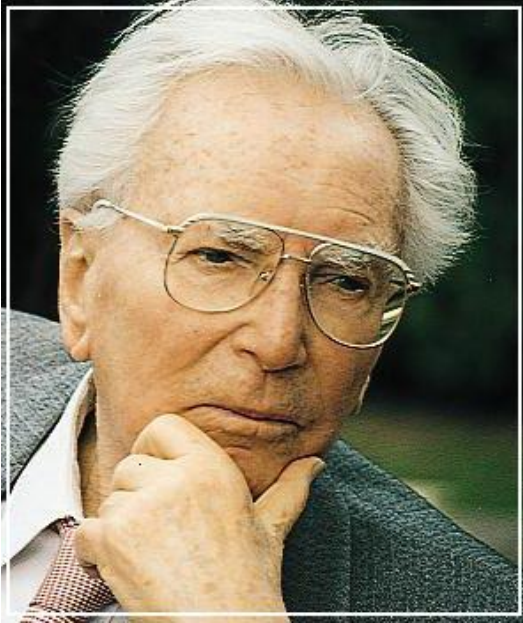
30

- Establecer una **relación de ayuda** con una persona/grupo que ayuda a incorporar la pérdida y a descubrir los recursos para llegar a ser una persona “resiliente”
- Es una **relación auxiliante** que intenta estimular, mediante un acto de voluntad de “deseo de escuchar”
- **Validar los sentimientos** (“¿qué sentiste?, ¿qué sientes ahora?) y **respetar las emociones** (llanto)
- Estimular el **compromiso de ciertas tareas** a corte, medio y largo plazo.
- Iniciar acciones para **identificar recurso propios**, para que los reoriente, los ponga en acción, con empatía y autenticidad.

Los hombres, luchadores incansables llegan a ser personas resilientes cuando son capaces de mantener lazos de amor, seguir adelante con espíritu de lucha, no rendirse, tener amor a la vida y buscar sentido a la muerte

# Personajes Resilientes

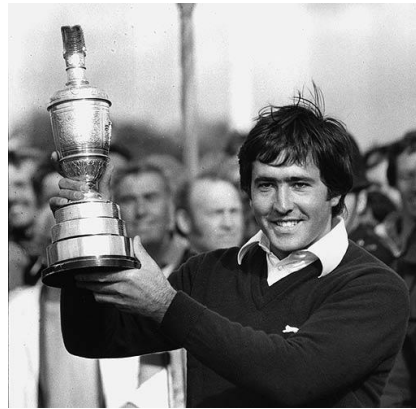
31



**Viktor Frankl**

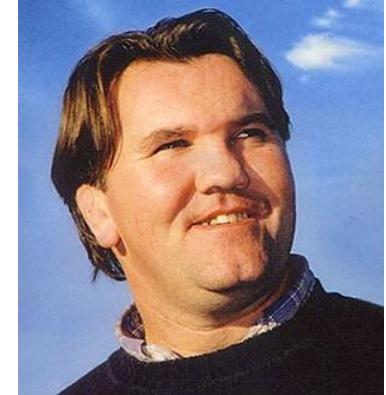
"El Hombre en busca de sentido"

*No importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros*



**Severiano Ballesteros**

"Has de tener carácter y fuerza para sobreponerte si quieres triunfar, ya sea en el golf o en la vida".



**Tim Guenard**

"Más fuerte que el odio"



**Boris Cyrulnik**

"Los Patitos feos"



**Marguerite Barankitse**

"Jamás el mal tendrá la última palabra. El amor siempre debe acabar ganando"

# Testimonios de personas “resilientes”

## Inmigrantes Subsaharianos

32

Drama de jóvenes, mujeres y niños subsaharianos que con gran riesgo de sus vidas, intentar llegar a España y Europa, para conseguir trabajo y acceder a oportunidades que en sus países de origen son difíciles de conseguir.



### Sus factores Resilientes:

- Ilusión de mejorar, de prosperar, de alcanzar sus sueños
- No tienen miedo al presente, están acostumbrados a vivir al día
- La creencia de conseguir un futuro mejor es una dinámica de aliento de unos a otros
- Su sonrisa habitual y su buen humor les protege
- La dimensión espiritual, sus creencias culturales, su comunidad y su entorno les reconfortan, les ayudan y les alientan a la consecución de sus sueños
- La resiliencia de los africanos es continua

*“Uno crece cuando no hay vacío de esperanza, ni debilitamiento de voluntad, ni pérdida de fe”*  
Gandhi.



# Testimonios de personas “resilientes”

## Terremoto de Chile

33

Drama de las personas que sufrieron las consecuencias del terremoto de febrero de 2010. Escuchar su dolor y transmitir mi cariño, reconocimiento, mi admiración y respeto por su valentía.

### Sus factores Resilientes:

- La solidaridad favoreció el inicio de la normalidad
- La ayuda mutua generada
- El intercambio generoso de bienes y provisiones para abastecer a la población más afectada
- Grupos de vigilancia
- La fe firme de Pueblo Chileno, de que Dios está presente en sus vidas, que no les abandona y les ayuda en los peores momentos
- La esperanza de que todos unidos podrían salir adelante



*“Todos unidos, Chile avanza”*

# Testimonios de personas “resilientes”

## Muerte de mi hijo

34

Cuando murió mi hijo de una muerte inesperada, yo desconocía el término resiliencia. Ahora pasados 5 años, mis elementos protectores fueron:



- **Comprender y aceptar que la muerte de mi hijo era irreversible (aceptación de la realidad)**
- **Apoyo de mi familia, amigos y amigos de mi hijo**
- **Compartir mi dolor con quienes le quisieron**
- **Eliminar pensamientos de su muerte que me ocasionasen angustia, ansiedad y sufrimiento innecesario**
- **Abandonarme a la esperanza, a la creencia de la Resurrección, a la petición al Padre de que su muerte nos diese vida**
- **Participar en su misa de acción de gracias y en eventos en su memoria**
- **Ser voluntaria de Escucha**
- **Ser consciente que la muerte no me separa del cariño de mi hijo y me impulsa a vivir**

# Reflexiones y Conclusiones

35

- **Todos podemos elaborar vías resilientes** en nuestras vidas, no es necesario que se produzca un trauma en la persona
- Es necesario implicación y elaboración de **estrategias de afrontamiento personales**, de forma coherente y positiva
- La **reconciliación personal** ante la pérdida. Valorarme y valorar a los demás
- La vulnerabilidad, la imperfección, la sensación de derrota, nos predispone a equilibrar nuestra fragilidad. Son una oportunidad de **aprender de nuestro camino de la vida**
- La Resiliencia **no es un acto de voluntarismo**, se trata de resistir la prueba, de afrontarla, más que desear vencerla.

# Reflexiones y Conclusiones

36

- **Vivir con esperanza, con paciencia, con humildad** frente a la esterilidad de la “queja”
- No se trata de hacer grandes hazañas, sino **tener y vivir con alegría**. La alegría por la presencia, cercanía y confianza en Dios
- Lo importante en la vida no es lo que nos acontece, sino lo **que hacemos con eso que nos ocurre** y cómo lo gestionamos
- El carácter inacabado de toda vida, las rupturas y los sufrimientos no se eliminan, pero tampoco impiden **la serenidad, la paz ante una situación adversa**.
- Cada persona puede **contribuir a crear un futuro de paz**, a tener una actitud de amor y fortaleza interior que dé sentido a su existencia y a compartirlo con los demás.

*“LA RESILIENCIA ES UN MOTOR DE CAMBIO. ES EL ARTE DE REHACERSE”*

# Bibliografía

37

- A. Rocamora, <<Síndrome de Ulises, apuntes para una psicopatología del emigrante>>. *Humanizar* 113(2010). (Resiliencia)
- Bermejo J. C., "Apuntes de relación de ayuda". Cuadernos del Centro de de Humanización de la Salud, Sal Terrae, Santander 1998, Id. "Estoy en Duelo". PPC, Madrid 2005. (Escucha)
- Bermejo J.C. y Álvarez F., "Diccionario de Pastoral de la Salud y Bioética". San Pablo, Madrid 2009. (El enfermo y la enfermedad)
- Consejería de salud, junta de andalucía, "Manual de Atención Sanitaria a inmigrantes, Plan integral para la Inmigración andaluza". Fundación y Salud, Sevilla 2003. ( Inmigración)
- Cyrulnik B., "Los Patitos feos, la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida". Gedisa, Barcelona 2002. ( Resiliencia)
- Cyrulnik B., Tomkiewicz S., Guénard T., Vanistendael S., Manciaux M., y otros "El realismo de la esperanza". Gedisa, Barcelona 2008. ( Resiliencia)
- Delage M., "La resiliencia familiar, el nicho familiar y la superación de las heridas". Gedisa, Barcelona, 2010. ( Resiliencia)
- Forés A. y Grané J., "La resiliencia, crecer desde la adversidad". Plataforma Editorial, Barcelona 2010. ( Resiliencia)
- Frankl V., "El hombre en busca de sentido". Herder, Barcelona 2008. ( Resiliencia)
- Gruhl M., "El arte de rehacerse: la resiliencia". Sal Terrae, Santander 2009. ( Resiliencia)
- Hermanos de Taizé, "Carta de Chile 2011nº 270". Encuentro de Jóvenes Latinoamericanos en Santiago de Chile Diciembre 2010. www.taize.fr.
- Hillesum E., "Un itinerario espiritual". Sal Terrae, Santander 2000. ( Resiliencia espiritual)
- J.C.Bermejo, <<El duelo migratorio, los siete duelos>>: *Humanizar* 113(2010). ( Duelo)
- Lukas E., "Logoterapia, la búsqueda de sentido". Paidós, Barcelona 2003. ( Resiliencia)
- Manciaux M., (compilador). "La Resiliencia: Resistir y rehacerse". Gedisa, Barcelona 2005. ( Resiliencia)
- Martínez Lozano E., "Recuperar a Jesús, una mirada transpersonal". Desclée de Brouwer, Bilbao 2010. ( Resiliencia espiritual)
- Melillo A., Suárez Ojeda E. N., y Rodríguez D., (compiladores), "Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida". Paidós, Buenos Aires 2004. ( Resiliencia)
- Neimeyer R. A., "Aprender de la pérdida". Paidós, Barcelona 2007. ( Duelo)
- Nomen Martín I., "El duelo y la muerte, el tratamiento de la pérdida". Psicología Pirámide, Madrid 2009. ( Duelo)
- Pangrazzi A., "¿Por qué a mí? El lenguaje sobre el sufrimiento". San Pablo, Madrid 1994. ( Duelo)
- Rivas Lacayo R. A., "Saber crecer, resiliencia y espiritualidad". Urano, Barcelona 2007. ( Resiliencia espiritual)
- Rocamora A., "Crecer en la Crisis, como recuperar el equilibrio perdido". Desclée de Brouwer, Bilbao 2006. ( Resiliencia)
- Rojas Marcos L., "Superar la adversidad: El poder de la resiliencia". Espasa, Madrid 2001. ( Resiliencia)
- Sánchez Sánchez E.J., "La relación de ayuda en el duelo". Cuadernos del Centro de Humanización de la Salud, Sal Terrae, Santander 2001. ( Duelo)
- Siebert A., "La resiliencia, construir en la adversidad". Alianta Optimiza, Barcelona 2007. ( Resiliencia)
- Tizón J. L. y Sforza M. G., "Días de Duelo, encontrando salidas". Alba, Barcelona 2008. ( Duelo)
- William Worden J., "El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia". Paidós, Barcelona 2004. (Duelo)

# Bibliografía

- Álava Reyes M.J., *"La inutilidad del sufrimiento"*. La Esfera de los Libros, Madrid 2003.
- Alemany C. *"14 aprendizajes vitales"*. Desclée De Brouwer, Bilbao 1998.
- Bermejo J.C., *"Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos"*. Sal Terrae, Santander 2005; Id., *"La muerte enseña a vivir"*. San Pablo, Madrid 2003; Id. *"La relación de ayuda a la persona mayor"*. San Pablo, Madrid 2003; Id. *"Soy mayor"*. PPC, Madrid 2009.
- Branden N., *"Como mejorar su autoestima"*. Paidós. Barcelona 2007.
- Castillo Colomer J., *"El valor del sufrimiento"*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2007.
- Cavallé M. *"La sabiduría recobrada"*. mr, Madrid 2006.
- Chittister J., *"El don de los años, saber envejecer"*. Sal Terrae, Santander 2009; Id. *"Doce momentos en la vida de toda mujer"*. Sígueme, Salamanca 2004.
- Costa Cabanilles M. y López méndez E., *"Manual para la ayuda psicológica"*. Pirámide, Madrid 2009.
- Elizari Basterra F.J. Director y 10 colaboradores, *"10 palabras clave ante el final de la vida"*. Verbo Divino, Navarra 2007.
- Garcia- Monge J. A., *"Treinta palabras para la madurez"*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2001.
- Madaule P., *"Terapia de Escucha"*, Trillas, Sevilla 2007.
- Noumen Henri J.M., *"Aquí y ahora, viviendo en el Espíritu"*. San Pablo, Madrid 1997; Id. *"La compasión en la vida cotidiana"*. Lumen, Argentina 1996.
- Pagola J.A., *"Dios en el atardecer de la vida"*. Idatz, San Sebastian 2006; Id. *"El arte de generar esperanza"*. Idatz, San Sebastian 2005.
- Payás Puignernau A. *"Las tareas del Duelo. Psicoterapia del duelo, desde un modelo integrativo-relacional"*. Paidós, Barcelona 2003.
- Pennebaker J.W., *"El arte de confiar en los demás"*. Alianza Editorial, Madrid 1994.
- Santamaría C., *"El Duelo y los niños"*. Sal Terrae, Santander 2010.
- Servan- Schreiber D., *"Curación emocional"*. Kairos, Barcelona 2004.
- Zukerfeld R., y Zonis Zukerfeld R., *"Procesos Terciarios: De la Vulnerabilidad a la resiliencia"*. Lugar Editorial, Buenos Aires 2005.

**Gracias por vuestra participación!**

[vcastane459@yahoo.es](mailto:vcastane459@yahoo.es)