

# *RESILIENCIA Y BUENTRATO: UN PROYECTO DE TODAS Y TODOS*



**Mtra. Ma. Isabel Martínez Torres**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM**

# Resiliencia (Resilient's Nat 1999)

- **Capacidad** emocional, cognitiva y sociocultural de **personas y/o grupos** para **reconocer, enfrentar y transformar** constructivamente situaciones causantes de sufrimiento y/o daño que amenazan su desarrollo



# Buentrato

- Expresión del respeto y amor que merecemos y manifestamos en nuestro entorno, deseo de vivir en paz, armonía, bienestar y goce.
- Es la práctica, consciente, de hacernos cargo de nuestro propio bienestar a través de cosas pequeñas, que dependen de nosotras/os, y agradecerlas y agradecernos el propio cuidado. (Sanz, 2017)
- La prevención del maltrato es fomentar el buentrato como una forma de educación para la salud.



# PRINCIPIOS BASICOS DE BUENTRATO

- **Reconocimiento:** Es reconocer como personas, como seres humanos, desde una forma de relación que permita visualizar todos los aspectos positivos y negativos, así como el punto de vista del otro.
- **Empatía:** La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. Cuanto más abiertos estamos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos más fácilmente podemos aceptar y reconocer los sentimientos de los demás.
- **Interacción:** La interacción es la capacidad de encontrarse con los demás y responder adecuadamente a sus sentimientos y preocupaciones. La interacción está relacionada con la empatía y la comunicación.



- **Comunicación Efectiva:** Tener la libertad para decir lo que se siente y lo que se piensa, enviando mensajes claros, directos y asertivos, respetando lo que los otros piensan pero haciendo valer nuestros derechos, a partir de la escucha.
- **Negociación:** Ser capaces de resolver los desacuerdos es fundamental, para ello es necesario construir la tolerancia y el respeto por las diferencias para poder conceder a otros las razones en los desacuerdos.



En este mundo el fuego adentro de la tierra, las montañas, los ríos y océanos, el sol, la luna, las nubes, el aire que respiramos y la vida de las plantas, animales y de nosotr@s están conectados:  
¡TOD@S SOMOS UN SER!

# MAL TRATO

# BUENTRATO

(Sanz, 2000)

## SOCIAL

<b>Injusticia</b>	<b>Justicia Social</b>
<b>Violencia</b>	<b>Cultura de Paz</b>
<b>Discriminación: clase, etnia, capacidad, género.</b>	<b>Respeto y Valoración de las diferencias, Equidad</b>
<b>Resolución violenta de conflictos</b>	<b>Negociación</b>

## RELACIONAL

<b>Violencia en las relaciones entre hombres y mujeres</b>	<b>Respeto mutuo. Diálogo y negociación</b>
<b>Relaciones de Poder: Dominio-Sumisión</b>	<b>Vínculos solidarios, equitativos, afectivos</b>
<b>Sumisión: miedo, confusión, desvalorización</b>	<b>Valorarme y valorar a l@s demás Saber escuchar y expresar sin dañar a otr@s: SI NO YO QUIERO YO NECESITO</b>

## INTERIOR

<b>A partir de nuestra experiencia: Cómo nos maltratamos Cómo nos dejamos maltratar</b>	<b>Escucharme Entender mis emociones</b>
	<b>Vivir con autonomía</b>
	<b>Respeto a mi mism@ / al cuerpo</b>
	<b>Saber estar sola y en compañía</b>



## RESILIENCIA

- **Un proceso dinámico resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y características de la personalidad para elaborar circunstancias desfavorables en un sentido positivo.**

# WILIN Y WOLIN 1993. LA RUEDA DE LA RESILIENCIA





# Terapia de Rencuentro y Resiliencia PERSONAL

- Autoescucha emocional. identificar qué esta bien y mal en la propia vida.

- Mirada comprensiva y compasiva.
- Aprender de las experiencias agradables y desagradables.

Autoconoci  
miento

Enfrentar la  
adversidad +

- Espacio personal diferenciado.
- Decidir los cambios a favor de su bienestar

Responsabil  
idad sobre  
la propia  
vida

autoestima

Reconocerse,  
merecer, darse lo que  
se necesita, recursos  
de autoayuda.

# Terapia de Reencuentro y Resiliencia RELACIONAL

- Identificar la forma en que Maltrato y me dejo Maltratar en los Vínculos.
- Proyectos de Buentrato con cambios posibles .

Reconocer el maltrato y transformarlo metas de buentrato

Establecer relaciones desde la identidad con respeto a las diferencias

- Relaciones basadas en la escucha, respeto, cuidado, apoyo, buen trato mutuo, estableciendo acuerdos que tomen en cuenta ambas partes.

Cultivar redes y familias afectivas

Reconocer y fomentar el buentrato

- Resolver conflictos desde el buentrato, favoreciendo relaciones equitativas de respeto a las diferencias.

- Identificar las/os aliadas/os, cultivando la escucha, cuidado y ayuda mutua.

# Terapia de Reencuentro y Resiliencia

## SOCIAL



- Cambiar normas creencias, conductas que fomenten una cultura de buen trato y paz.
- Proyectos de Buentrato

- Identificar la diferencia y reconocer el valor de cada una/o en la construcción de una sociedad incluyente

- Colaborar en la transformación social hacia una sociedad más justa y equitativa

- La escucha y negociación como forma de solucionar conflictos
- Fomentar redes de apoyo

# Estrategias

## Universitari@s Resilientes (Bueno Delgado, 2007)

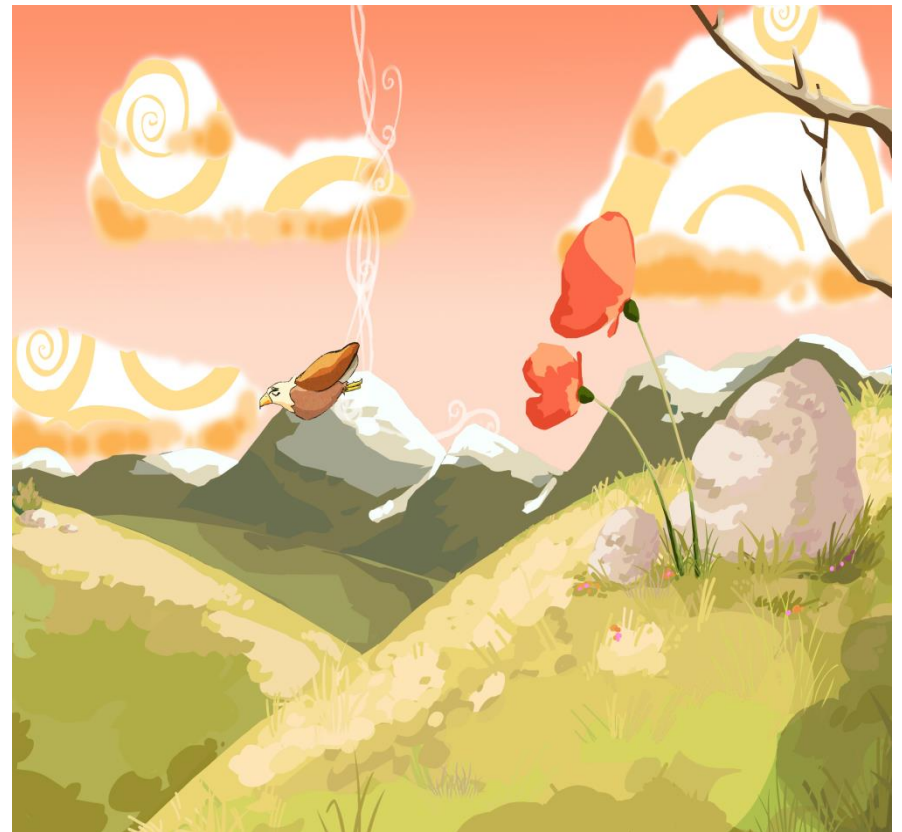
- Los estudiantes resilientes tienen una autoestima alta y se mantienen motivados para lidiar con los retos.
- Creen en sus habilidades y su autocontrol
- Conozcan la forma como se enfrentan a sus dificultades y sentimientos
- Asuman la responsabilidad de la toma de decisiones
- Reconozcan su valor como persona, sus derechos y responsabilidades
- Establezcan metas claras y dirija sus actividades diarias hacia el logro de ellas

# Estrategias para Universitari@s Resilientes

- Mantenga o mejore las relaciones con sus padres
- Construya una familia afectiva positiva
- Desarrolle destrezas de comunicación asertiva y socialización
- Identifique los recursos con que cuenta su comunidad
- Identifique l@s profesores(as) que sean fuentes de desarrollo personal
- Con el apoyo psicosocial los estudiantes salen mejor en exámenes académicos, combaten la soledad, aumentan el sentido de bienestar, disminuyen la tensión y mejoran las relaciones con la familia (Ritchman y otros, 1998).

# Cuentos de Sabiduría para la Transformación, la Educación y el Buentrato

Síntesis metafórica  
de las historias de vida  
de personas adultas  
que han querido  
transmitir lo que han  
aprendido al atravesar  
las heridas del alma



# Proyecto Escucharte

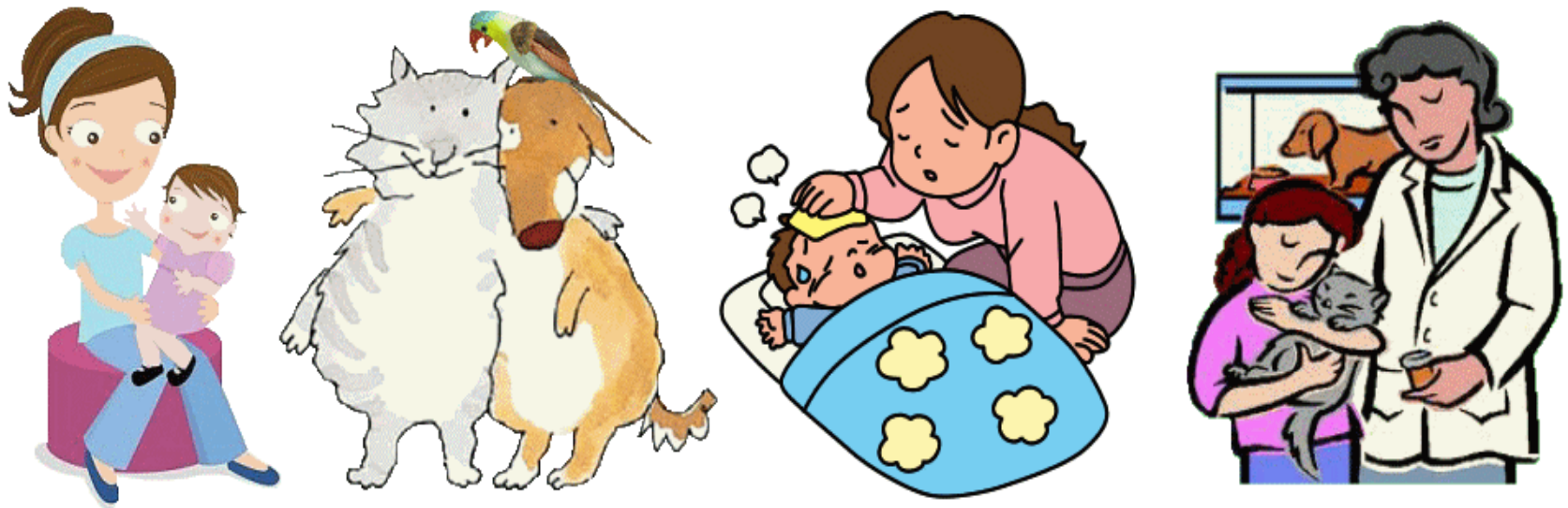
Crear espacios de buen trato que propicien el dialogo de las necesidades emocionales

Y mirando y mirando a  
quien la llama con tanto  
afán, de repente se  
sorprende mirándose en su  
mirada. Y queda tan  
admirada de la  
hermosura que allí ve,  
que no se cansa de mirar,  
de mirar, y de mirar.



# Cuidado. Aprender a cuidar y dejarse cuidar.

Implica el reconocimiento de una/o misma/o y de los demás, el derecho a estar bien, al bienestar. Para ello hay que aprender a escucharse, escuchar el cuerpo, las emociones, los pensamientos; distinguir las sensaciones de bienestar y de malestar y hacer un compromiso personal por el bienestar propio y de los demás.





# Bibliografía

- Bueno, Delgado, Georgina.. (2007). Resiliencia y Apoyo Psicosocial al Estudiante. *Griot*, 1, No.2, 5-9.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós, pp. 19-36.
- Munist, Mabel y otros (1998). Manual de identificación y promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes. Whashington, D.C.: OPS, OMS.
- Sanz, F. (2000), Del Maltrato al Buen Trato. En: Ruiz-Jarobo, C. y Blanco, P. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid: Diaz de Santos pp. 1-14.
- Sanz, Fina. (2007). El Buentrato como Proyecto de Vida. Barcelona: Kairós.
- Simpson Gabriela. (2011). *Resiliencia en el aula, un camino posible* . Buenos Aires , Argentina: Bonum.