



The bamboo and the Oak

Individual and Collective Resilience

SOFIA DEANE

Tutora: Claudia Wydler

SEMINARIO 2018

Index

Index.....	2
Welcome Reader.....	3
Metas.....	4
Chapter 1	
Defining Resilience.....	7
Psychologically Speaking.....	9
Interview Lic.Claudia Bozano.....	13
Resilience... or else.....	18
Recipe Knowledge.....	21
Recipe for resilience.....	23
Practice makes perfect.....	26
Stories of Resilience.....	29
De un coma a las olimpiadas.....	30
La cantante Hipoacúsica.....	33
Interview Monica Belvis.....	36
Inspiring Resilience	
Interview Gabriela Rosas.....	40
Chapter 2	
Defining resilience... again.....	44
Building blocks of society.....	46
So, how can we promote Resilience?.....	49
Interview Florencia Zapata.....	51
Playing by our rules and losing.....	54
La resiliencia del Pueblo Elegido.....	58
Más cerca de lo que crees.....	61
La resiliencia celeste y blanca.....	65
The European Fenix.....	68
Resiliencia como forma de resistir la exclusión social.....	71
Trabajo de campo y Aporte a la comunidad	
Tu Granito de Arena.....	74
“You say Goodbye and I say hello”	79
Bibliography.....	82
Annex.....	87

Welcome Reader

*“The bamboo that bends is stronger than the oak that resists” -
Japanese proverb*

It is often assumed that resilience is just a quality found only in human individuals, that it can only be understood as the ability to go through a traumatic event and recover from it, and worst of all, that it is a permanent trait, one that you are either lucky enough to be born with or unlucky enough to be lacking.

Resilience is none of those things.

It is not only in human individuals, like Nelson Mandela who – after 27 years of unfair incarceration – was elected president of South Africa and chose to maintain peace instead of taking revenge on those who wronged him. It is also in the German Nation, who lost -not one- but two world wars, and yet is considered one of the most advanced countries of the world. And in Walmart which, since its foundation, has survived more than four economic crises. It's in some carbon compounds which have to go through an indescribable heat and pressure and change their molecular structure in order to become the gemstones we call diamonds.

Resilience can be found in people, societies, nature, companies, countries, and everywhere we look, but -although it is not about having an innate ability like most assume- it is not easy to achieve.

Most people become destructive or depressed after a traumatic event, most minerals break or shatter under higher pressure, most countries and companies weaken after a crisis. And this list may go on.

Throughout the course of this seminar, I wish to investigate two main issues: individual resilience and collective resilience.

I want to investigate this topic because I have seen both its effect and its absence in the creation of people's personalities and had always been curious as to how and why people react differently to the same traumatic event. I would also like to learn how to be and help others be more resilient every day, because it's a skill that we all need to achieve if we wish to accomplish something in life.

*“Adversity and suffering are two of life's greatest teachers. Through them,
learn how you can grow better, not bitter” – Anonymous*

Metas

"Cuando sea obvio que la meta no puede ser alcanzada, no ajustes la meta, ajusta los pasos a dar." - Confucio

Son varias las habilidades intrapersonales que pretendo desarrollar durante el transcurso de este Seminario.

Quisiera, primeramente, desarrollar mi autonomía frente a la tarea a realizar. Frente a las dificultades que se pudieran presentar, saber manejar los impulsos negativos.

Además, quisiera mejorar mis habilidades de organización y manejo del tiempo, habilidades que me van a ser imprescindibles a la hora de comenzar una carrera universitaria.

Trataré de desarrollar al máximo mis capacidades y talentos, manteniendo una actitud positiva ante las contingencias.

Finalmente, quisiera ser flexible ante situaciones de cambio o disparidad de puntos de vista.

En cuanto a las habilidades interpersonales, quisiera ayudar a otros a mejorar sus habilidades de resiliencia, demostrarles qué es lo que se necesita para desarrollar la resiliencia- tanto individual como colectiva. Deseo contribuir y cooperar con otros- ser un miembro productivo en un grupo social.

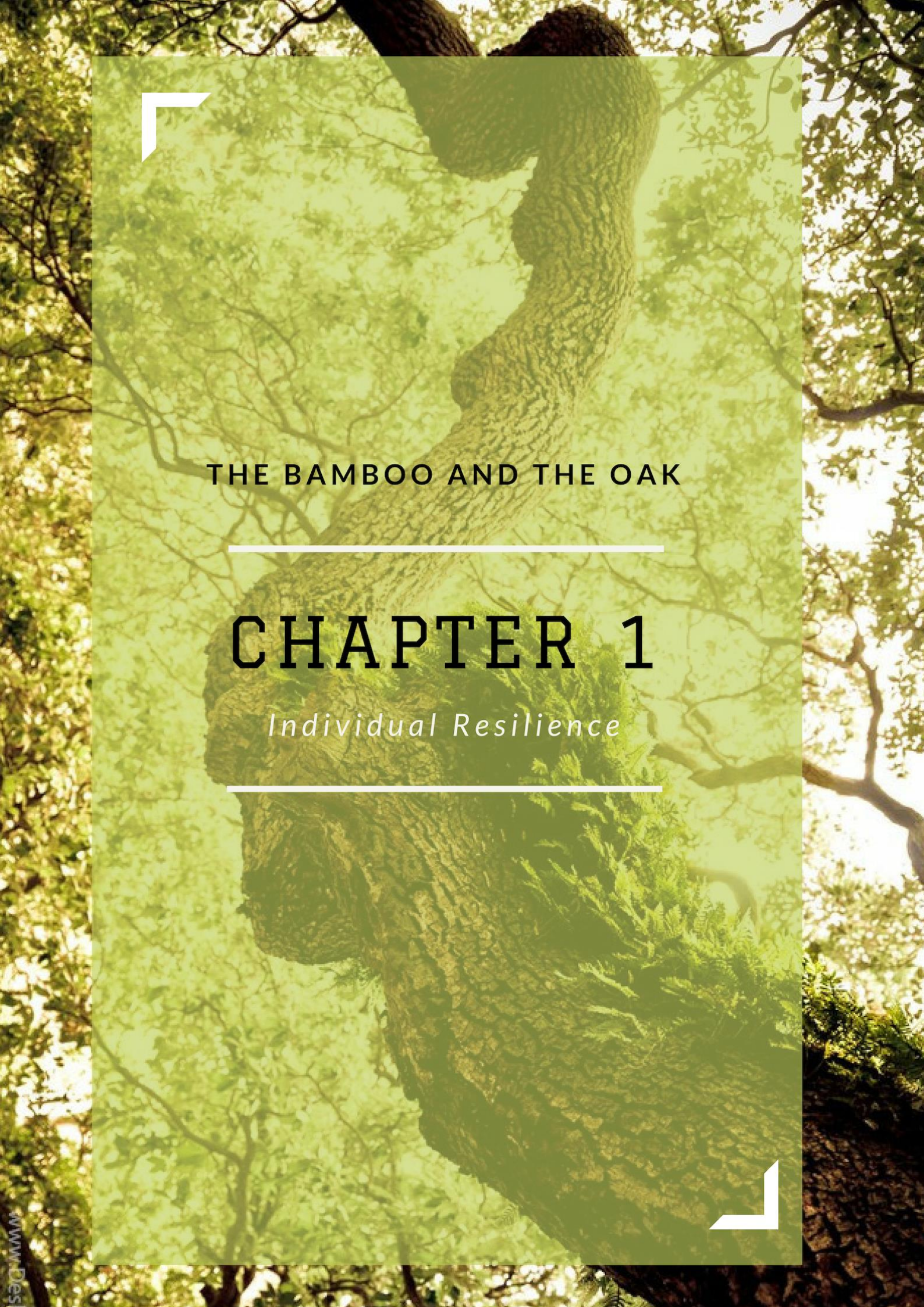
Compartir historias de resiliencia que inspiren a los demás sería un buen punto de partida para modelar la resiliencia.

Aprender lo que se necesita para que el día de mañana pueda ayudar a mis hijos, sobrinos, etc. a cultivar la resiliencia desde una edad temprana. Respecto de las metas a nivel conceptual, deseo investigar en una primera parte sobre el aspecto más psicológico. Voy a investigar qué es lo que hace alguien resiliente en vez de depresivo o destructivo. Quiero aprender sobre cómo - y si - la resiliencia puede ser enseñada, además de cómo puede ser transmitida a través del compartir nuestras historias personales de resiliencia. Yo quiero mostrar como todos los genios y personas sobresalientes han logrado llegar a los libros historia a través de la resiliencia. También quiero ver si esto aplica a las personas que han sido exitosas en el presente. Para esta mitad del seminario me gustaría hacerles entrevistas a personas sobre

sus experiencias personales de resiliencia así como también a psicólogos y personas que trabajan cultivando la resiliencia en otros.

Con respecto a la resiliencia colectiva, voy a explorar ejemplos históricos de sociedades que se han recuperado y mejorado o han traído destrucción sobre sí mismas y sobre otras, para intentar ver cómo y dónde difieren. Quiero aprender sobre lo que hace que algunas sociedades sean más fuertes que otras, lo que les permite responder a una crisis, manejarla y superarla. Quiero ver cómo, y si, cada uno de nosotros puede contribuir a hacer que nuestras ciudades y países sean más resistentes a las turbulencias económicas, políticas o ambientales. Para esta sección, me gustaría hablar con antropólogos y sociólogos que podrían ayudarme a entender mejor las sociedades resilientes y no resilientes

“No perseguimos las metas que están a nuestro alcance, nosotros nos ponemos al alcance de las metas que perseguimos. Lucha por lo que quieres, no por lo que crees que puedes conseguir.” - David Cantone



THE BAMBOO AND THE OAK

CHAPTER 1

Individual Resilience

Defining Resilience

"There is in certain men ... a quality of resilience, a sturdy refusal to acknowledge defeat, which aids them as effectively in affairs of the heart as in encounters of a sterner and more practical kind." - P. G. Wodehouse

Depending on where you look for or who you ask, the definitions of resilience will differ in some way.

According to Dictionary.com, it can be defined as “the power or ability to return to the original form, position, etc., after being bent, compressed, or stretched; elasticity.” or “ability to recover readily from illness, depression, adversity, or the like; buoyancy.”.

If you were to ask Google, you would get “(of a person or animal) able to withstand or recover quickly from difficult conditions.” or “(of a substance or object) able to recoil or spring back into shape after bending, stretching, or being compressed”. Similar to the Merriam Webster dictionary’s “the capability of a strained body to recover its size and shape after deformation caused especially by compressive stress.” and “an ability to recover from or adjust easily to misfortune or change.”

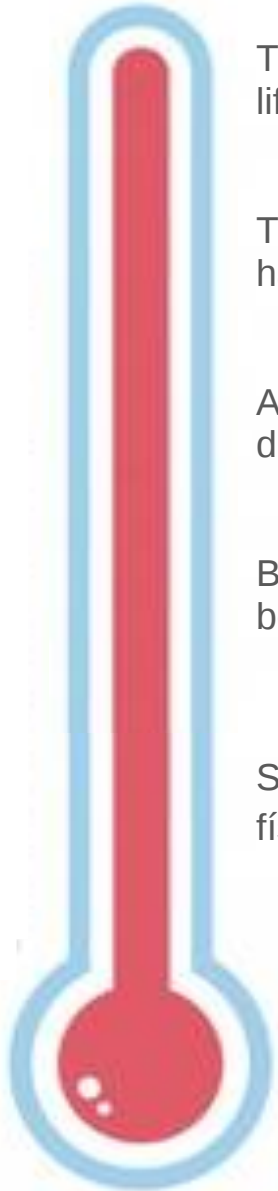
The reason why every dictionary includes a scientific definition as well as a psychological one, is simply because RESILIENCE was originally a scientific term, taken from the Latin verb “salire”, to jump, and first used in English by the Jacobean experimenter Francis Bacon.

You see, in Physics, resilience is the ability of an elastic material (such as rubber or animal tissue) to absorb energy (such as from a physical hit or blow) and release that energy as it springs back to its original shape and was first defined as such by a physicist in 1807. His exact words referred to resilience as “the capability of a strained body to recover its size and shape after deformation caused especially by compressive stress”.

Only in the 20th century, did developmental psychologists begin to apply it to children's ability to deal with trauma.

Seeing all these definitions got me thinking, and I thought it would be interesting to see how - and if - my own notion of the word changes, as I learn more and more about it, and let my own personal experiences, as well as the facts, and life stories collected during the duration of this seminar, influence the meaning this word holds for me.

Definition Timeline



- *Before starting:*

The ability to go through a tragedy, only to recover and find your life purpose.

- *After research for Chapter 1:*

The flexibility of a mind, object or group to bounce back from a hard blow.

- *After Interviews with Monica Belvis & Claudia Bozano:*

A set of (psychological) tools that allow you to work through a difficult or traumatic event.

- *After Chapter 1*

Being conscious of your abilities, or tools, for problem solving, and being able to put them into use when dealing with adversity.

- *After Chapter 2:*

Sobreponerse a contratiempos que ocasionan dolor emocional y físico, e incluso poder aprender de estos inconvenientes.

- *End of seminar*

La capacidad – propia de una persona o grupo sociocultural – de ser flexible a la hora de afrontar situaciones adversas, y el poder aprender de ellas para disminuir la vulnerabilidad a sus consecuencias.

Psychologically Speaking

“Happiness is not the absence of problems, it’s the ability to deal with them.” – Steve Maraboli¹

I started this chapter wondering why the original definition of resilience- the one connected to Physics-is practically forgotten when its application to Psychology is fairly recent in the word’s timeline. Then I realized.

When we pay psychologists or psychiatrists to help us work through our problems – big or small, life changing or irrelevant – we are paying them to help us be resilient. It doesn’t matter that all you need is someone willing to listen in order to solve that problem- that is, too, a form of resilience.

What I wanted to explore in this chapter is how psychologists see resilience, how they work with it and help us achieve it.

I started my research with a book named “Vulnerable but Invincible: a longitudinal study of resilient children” by developmental psychologists **Emmy Wrener** and **Ruth Smith**. The book was published in 1989 and it was the result of a thirty-two-year long project, in which they followed 698 children from Kauai, Hawaii, from their mother’s 4th pregnancy week, until they were in their late twenties or early thirties.

Along the way, the children were monitored for any exposure to stress: maternal stress in uterus, poverty, problems in the family, and so on. The study showed that two-thirds of the children came from backgrounds that were, essentially, stable, successful, and happy while the other third qualified as “*at risk*.” This background was the element that was soon found to be one of the most important in the study, since it was this type of children that were exposed more frequently to situations where they could put their resilience to the test.

About two thirds of the children that came from a “risky” environment either developed “*serious learning or behavior problems by the age of ten, or had delinquency records, mental health problems, or teenage pregnancies by the age of eighteen*.” However, the remaining third developed into “*competent, confident, and caring young adults*.” They had attained academic, domestic, and social success—and they were always ready to make the best out of the new opportunities that arose. This intrigued me deeply, and I just couldn’t get

¹ American writer

the question out of my mind: **what was it that set these resilient children apart?**

Ruth and Wrener found that several elements predicted resilience. Some elements had to do with luck: a resilient child might have a strong bond with a supportive caregiver, parent, teacher, or other mentor-like figure. But another, quite large set of elements was psychological, and had to do with how the children responded to the environment.

From a young age, resilient children tended to “*meet the world in their own terms.*” They were autonomous and independent, would be on constant look-out for new experiences, and had a “positive social orientation.” “*Though not especially gifted, these children used whatever skills they had effectively,*” Werner wrote. Perhaps most importantly, resilient children had what psychologists call an “*internal locus of control*”: they believed that they, and not their circumstances, dictated their own results. Resilient children saw themselves as the masters of their own fate. In fact, on a scale that measured locus of control, they scored higher than the average of the non-resilient part of the group.

Werner also discovered that resilience could change over time. Some resilient children were especially unlucky: they experienced multiple strong stressors at vulnerable points and their resilience evaporated. Resilience, Ruth and Wrener explained, is like a balance: Which side of the equation weighs more, the resilience or the stressors? You see, even if you have been resilient in the past, it doesn’t mean you are completely “bulletproof” against all situations of traumatic nature, the stressors can become so intense that resilience is overwhelmed.

In short, all of us have a breaking point. Just as someone resilient can fail to be so against enough pressure, some people who weren’t resilient when they were little somehow learned the skills of resilience. They were able to overcome adversity later in life and went on to flourish as much as those who’d been resilient the whole way through life.

Now, resilience is defined differently depending on who you ask; psychological researchers may have one working definition (or many!), while those who work directly with people who are struggling often see it differently. There is no single accepted set of components of resilience, so I researched a few of the most common ones in order to be able to make my own ingredient list.

The following list of ingredients was included in the Positive Psychology Program website:

Optimism – those who are optimistic tend to be more resilient as well since they are more likely to stay positive about the future even when faced with seemingly insurmountable obstacles.

Altruism – the most resilient among us often turn to help others when they need to relieve stress and boost their self-efficacy.

Moral Compass – people with a strong moral compass or steadfast set of beliefs about right and wrong generally have an easier time bouncing back.

Faith and Spirituality – while not a required factor for resilience, people often find their faith helpful in surviving challenges and coming through stronger and wiser on the other side.

Humor – people who have a healthy sense of humor and are able to laugh at their own misfortune are at an advantage when it comes to bouncing back, for obvious reasons!

Having a Role Model – this is also not a requirement for resilience, but those who have a role model in mind can draw strength from their desire to emulate this person.

Social Supports – unsurprisingly, social support is important when it comes to resilience; those with strong social support networks are better equipped

Meaning or Purpose in Life – it shouldn't be surprising that those who feel they have a specific purpose in life or find a tremendous amount of meaning in their lives are more likely to recover from failure or disappointment; when you fervently believe you have a purpose, you are less likely to give up when faced with tragedy or loss.

Training – while a portion of individual resilience may be somewhat permanent and unchangeable, there is an opportunity for improvement; it is possible to improve your resilience through training”

This list was one the longest of them all, along with *Southwick & Carney's 10 essential Resilience Capabilities* (see picture at the end of chapter), while the shortest I got was Dr. Neha Sharma's four ingredient list, which included positivity, gratitude, self-care, and restraint. In her article² for the newspaper Global Thrive (a paper that focuses on encouraging people to not only live but thrive) she describes why she considers these ingredients are the core of resilience and how they have helped her achieve the resilience needed to overcome adversity in her own personal and professional life.

² <https://medium.com/thrive-global/recipe-for-resilience-d8a10f972c7e>

After going through a lot of lists, I decided to draw up an average of the amount of capabilities or influences needed for resilience. The result was 7, with 10-items-lists being the longest and the ones with 4 being the shortest.

This is my list, then:

Impulse Control: this is – in my opinion - one of the most vital abilities of resilience, because there can't be resilience without perseverance and that means controlling the impulse to seek instant gratification in order to keep looking for a real – and more permanent – solution.

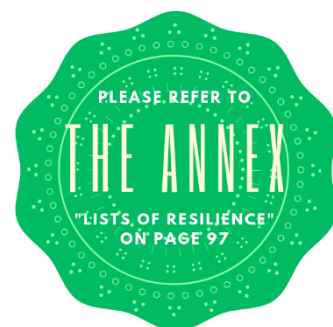
Realistic Optimism: the ability - not of denying problems that exist or blaming others of causing them – to see yourself and situations as optimistically as you can within the bounds of reality. This ability in turn, prevents depression and anxiety.

Emotional Awareness: Despite the common view that resilient people “tough it out” when life goes awry, it's not true! Resilient people do express their feelings, are comfortable with experiencing these feelings, and are able to discuss their emotions with people whom they trust. This allows us to work through the negative ones, never getting stuck on them.

Confidence: Resilient people must believe they are able to effect change in the world. They have learned what their strengths and weaknesses are and rely on strengths to navigate life's challenge. A confident person will know how to master what life throws in their path.

Empathy: This facilitates strong emotional connections with others, which leads to strong, healthy relationships, and creates a good, strong support system, which is essential in times of need.

Courage: Courage is needed to take chances, get out there, and see failure as a chance to learn, and taking risks as an opportunity to expand horizons and improve one's self.



Interview

“When it comes to dealing with adversity and IKEA instructions it is not about the strength of the person, but rather the size of their toolbox”
- Anonymous



Sofia: ¿Cómo definirías la resiliencia?

Claudia: Bueno yo la resiliencia la definiría, no técnicamente si no comúnmente, como la capacidad que tiene una sociedad o una persona de reorganizarse y reestructurarse desde lo físico, desde lo psicológico, desde todas las herramientas que posee la persona de reorganizarse y reinstalarse en el sistema.

Sofia: ¿Creés que la resiliencia es una habilidad importante? Por qué?

Claudia: Es muy importante, porque hace a la supervivencia.

Sofia: Como profesional (y que quizás hayas visto muchos casos de resiliencia), ¿cuáles son las principales características de un paciente resiliente?

Claudia: La persona resiliente tiene una espina clavada ósea que tiene algo que se llama dolor dentro y hay que trabajar en el consultorio con ese dolor para que la persona procese lo que tenga que procesar, atravesase esa “noche

oscura del alma” por decirlo así, y pueda resurgir con todo lo mejor que ella tenga para continuar avanzando en la vida. Trabajar sobre esa espina, sobre ese dolor, creo que ahí está el área del psicólogo, sacar esa espina y eventualmente a limpiar la herida y procurando cerrarla. El dolor es una de las características principales de estas personas, y este dolor puede tener síntomas físicos, puede generar una patología. Al consultorio, por lo general llegan ese tipo de personas, personas que debido a este dolor llegan con una patología, con pensamientos invasivos o alguna otra manifestación de ese dolor.

Sofia: ¿Cómo podemos hacer para que nuestros hijos crezcan resilientes?

Claudia: Creo que no hay una técnica o un manual para hacer a los chicos resilientes. Lo que sí te puedo decir es que los hijos se basan mucho en el modelo de vida que son los padres, entonces la observación de ese modelo tiene que ser la de uno que trabaje desde la honestidad. Depende mucho de cómo ellos ven que tratás a los demás, en especial como los tratás a ellos: Si los hacés fuertes o débiles. Cómo se hace fuerte un hijo? Y... un hijo se hace fuerte a través del trabajo, a través de la exigencia, a través de exigirle que cumpla con las cosas básicas que debe cumplir, a través de entender que no puede hacer lo que quiere, a través de los límites, todo esto es lo que va generando un chico resiliente. Por qué va a ser resiliente? Va a ser resiliente porque vos le das herramientas para que después si lo necesita pueda construir su resiliencia.

Sofia: ¿Y de qué tipo de herramientas estamos hablando?

Claudia: La capacidad laboral, la capacidad emocional para generar vínculos la capacidad de la reinserción en áreas laborales, recreativas, o sociales. Este tipo de herramientas

Sofia: ¿Y cómo podríamos trabajar estas herramientas?

Claudia: Hay muchas formas. Primero y principal, hay mucha gente que naturalmente las trae, mucha gente que viene con estas cuestiones, quienes sus aspectos intelectuales les permiten llegar a procesar todo esto que necesitan para salir de una determinada situación. Y después hay personas que tienen que recurrir a un terapeuta para ver cómo encontrar estas herramientas para recomponerse y rearmarse. O sea, que la solución o bien es natural, que la persona la trae, o de intervención terapéutica, tales como lo son una sesión con un psicólogo o psiquiatra.

Sofia: Yo estuve investigando sobre las posibles reacciones ante una situación traumática: la auto destrucción, la destrucción de otros o la

resiliencia. ¿Cuáles serían los peores casos de las dos primeras reacciones?

Claudia: Y en el primer caso, el suicidio. Una persona que no tiene las herramientas necesarias para ser resiliente puede llegar a quitarse la vida. Esto es uno de los peores casos. Se puede enfermar físicamente, también. Esto es muy común.

En el caso de una patología, la situación puede revertirse y pueda atacar a los otros, convirtiéndose en un psicópata o en un sociópata. Al no tener las herramientas necesarias para rearmarse y reinsertarse en la sociedad, puede ser que pase esto.

Sofia: ¿Se pueden tener distintos grados de resiliencia?

Claudia: En realidad cuando vos entrevistás a una persona, en su vida hay áreas. El área laboral, el área social, el área personal y el área familiar. No todo está operando en todas las áreas al mismo tiempo, es decir, una persona puede estar mal en una de estas áreas y en las otras no. Entonces puede ser que la persona necesite recurrir a la resiliencia en un área y no en todas. Por ejemplo justo recibí una paciente que es abogada y trabaja en un juzgado penal, donde está sufriendo mucho acoso debido a su postura frente a la honestidad, el orden y la transparencia. Y no está pudiendo desarrollar las herramientas necesarias para la resiliencia para poder mantenerse en este trabajo, pero en su casa está perfecta, con sus hijos está perfecta, con sus amigos está perfecta, sólo está mal en esa área. Yo no creo que la resiliencia se pueda medir, no existe algo como poco resiliente o muy resiliente: o es resiliente o no lo es. Lo que puede tener es más o menos herramientas que le permitan a esta persona acomodar más o menos rápido.

Sofia: Yo también estoy investigando sociedades resilientes. ¿Creés que algo de lo que dijiste se podría aplicar a un grupo grande de personas y no sólo a individuos?

Claudia: Se podría aplicar lo mismo. El único tema es que acá en las sociedades, es como que todas ellas han en algún momento pasado por determinadas crisis – guerras, hambrunas, crisis políticas, crisis económicas, lo que fuera – que luego hace que las sociedades se tengan que recomponer y salir adelante. Yo creo que sí, que los mecanismos son los mismos, pero que va a ser muy importante quienes conduzcan estas sociedades con lo que respecta a de qué manera esta sociedad va a emerger después de la crisis. Es muy importante la conducción que tenga, quiénes están a la cabeza de todo esto para poder salir de las crisis y cómo salir de ellas.

Sofia: Por último, yo quiero hacerles entrevistas a personas resilientes, que pasaron por muchas cosas, ¿hay algo que debería evitar preguntar o decir para no causarle más daño?

Claudia: Yo creo que lo único que deberías evitar es caer en los detalles morbosos, ósea en detalles que aludan exclusivamente a la curiosidad tuya - porque viste que es una tentación, la curiosidad de preguntar sobre determinadas cosas – si no simplemente indagar o investigar cómo fue su vida a partir de su crisis, y como fue saliendo adelante, cuáles fueron los pilares que la fueron sosteniendo. Si tuvo ayuda de personas, si lo hizo sola, si tuvo algún otro tipo de estimulación como por ejemplo la fe – mucha gente sale a través de la fe – este sería como el camino que te diría que uses. Yo por ahí evitaría, ya te digo los detalles morbosos, que provienen de la propia curiosidad que tiene el ser humano, esto sería lo que habría que evitar. Es decir enfocarse, no tanto en el hecho en sí, si no lo que paso después.

Sofia: ¿Querés agregar algo más?

Claudia: No... creo que tus preguntas fueron lo suficientemente claras... Simplemente que me parece que es un trabajo muy interesante el que estás haciendo, y que hay que hacerlo. A la sociedad se la va a salvar a través de su capacidad de resiliencia.

Conclusión :

Ésta fue una de las entrevistas que más me interesaba hacer, además de aquellas sobre las experiencias personales de personas resilientes. El objetivo de esta entrevista era aprender sobre la psicología detrás de la resiliencia. Qué es, cómo se logra, de qué depende la cantidad de resiliencia que poseés, cómo podemos hacer para mejorar, entre otras dudas. Esta entrevista me dejó ver la importancia de los profesionales de la psicología, ya que son los que están preparados para ayudarte a ganar las herramientas que te faltan a la hora de enfrentarte a una situación traumática.

La entrevista también me ayudó a corregir mi errada noción de las distintas cantidades de resiliencia. Antes, pensaba que se podía tener resiliencia en determinadas medidas, como si fuera un objeto sólido que se puede medir. Sin embargo, Bozano me explicó que uno no puede tener más o menos resiliencia, sino que se puede tener distinta cantidad – y tipos – de herramientas que te pueden ayudar en ciertas situaciones o no.

Cuando la Lic. Bozano comentó que hay pacientes que se pueden enfermar físicamente por falta de herramientas para lograr la resiliencia, me movilizó para averiguar la conexión existente entre dolencia física y resiliencia.

El capítulo que sigue es una compilación de lo que investigué al respecto.

Resilience... or else

"I made a review of all the patients I had treated. Almost all had in some way been trapped or immobilized, unable to take action to stave off the inevitable. Their fight / flight response had been thwarted, and the result was either extreme agitation or collapse."

- Van Der Kolk, Psychiatrist

When we are dealing with too much pressure or stress we either deal with it in a healthy way in the right timeframe, and then learn how to become more resilient, or we don't.

What happens to the people in the latter category?

Well, since they can't just press a pause button in their life and figure it out later, either their body or mind takes the blow.

As Troye Sivan³ said in his song The Fault in Our Stars: "Pain is determined and demanding to ache",

so, in some way, whether you want it or not, whether consciously or unconsciously, pain and trauma will have to be dealt with. There is no such thing as ignoring a problem without consequences.

Consequences may include **psychological or medical issues**.

Most of the psychological disorders can be rooted in a childhood traumatic event, a time when we are the most vulnerable to danger and have little to no tools to deal with it. Although these disorders are not only (or necessarily) caused by a traumatic event, it has been proven that traumatic events -and genetics- increase the chances of developing disorders like Alcohol/Substance Abuse or addiction, Obsessive-Compulsive Disorder, Panic Disorder, PTSD⁴, Body Dysmorphic Disorder, Agoraphobia, Social Phobia, ADD/ADHD⁵, Antisocial Personality Disorder (AKA Sociopathy), or Psychopathy.

More physical consequences are related to the psychomatic side of medicine and can be separated into Chronic diseases, Rheumatic diseases and pain,

³ Troye Sivan Mellet (born 5 June 1995) known professionally as Troye Sivan, is a South African-born Australian singer, songwriter, actor, and YouTube personality.

⁴ Post-Traumatic Stress Disorder

⁵ Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder

and infectious diseases, which are explained below by Dr. Japcy Margarita Quiceno & Stefano Vinaccia, Ph. D⁶.

“In the US, a study was carried out with 15 patients of both genders, between 30 and 50 years of age, with non-progressive chronic diseases (attention deficit, cerebral palsy and spina bifida), with social support (family, friends and community), characteristics such as perseverance, determination and spiritual beliefs. In addition, three new protection processes were identified, such as transcendence, alludes to replacing a loss with a gain, self-understanding, refers to the recognition of new things about oneself, and the accommodation that consists of making decisions about abandon something in life (King et al., 2003).

In another study with 38 African-American patients, between 65 and 91 years of age and with chronic diseases, such as arthritis, asthma, diabetes and hypertension, determination, perseverance and tenacity were found to be resilient factors, regardless of the severity of the disease. In Australia, a study was developed with patients suffering from chronic fatigue syndrome, diabetes, arthritic psoriasis, osteoarthritis, fibromyalgia, depression, ulcerative colitis, multiple sclerosis, heart disease and chronic pain, between 21 and 65 years of age, where it was concluded that resilient patients possess a strong sense of self-esteem, of ability to learn from experiences and to develop adaptation, the latter being essential to cope with the disease

In the case of cancer, resilience is a predictive psychological variable of success in the face of long invasive treatments. The aim was to analyze what are the forms of resilience in older adults, finding four categories:

1. The redefinition of itself.
2. The use of religion / spirituality or openness to uncertainty.
3. Maintenance in the investment of social life.
4. Conserve independence.

Diabetes: in a one-year longitudinal study conducted in the USA. with 111 diabetes patients, who were between 18 and 75 years of age, it was found that resilience, distress related to diabetes and their interaction predicted physical health in one year (glycosylated hemoglobin -HbA1c). People with

⁶ The following extract is from a research paper done by these two psychologists in a joint research paper about Resilience and chronic diseases

low or moderate levels of resilience were first identified. People with low or moderate levels of resilience showed strong associations between increased distress and worsening HbA1c over time, unlike those with high resilience.

On the other hand, low levels of resilience were associated with fewer self-care behaviors when faced with more and more dangers. which concludes that resilience resources such as optimism, self-esteem, self-efficacy and self-control predict the future level of HbA1c and protect against the worsening of HbA1c levels in the blood; In addition, they help self-care behaviors against increasing levels of distress (Yi et al., 2008).

Rheumatic diseases and pain: an investigation in the USA demonstrated, in a sample of 124 patients between 35 to 72 years of age, diagnosed with osteoarthritis and fibromyalgia, with chronic pain, that positive emotions are a resource that promotes resilience in these patients. High levels of positive affect were associated with lower levels of pain in measurements of the following weeks, on the contrary, increases in negative affect (anxiety-depression) were associated with higher levels of pain in the following weeks

Multiple sclerosis: in one study, in the US, with 152 people with multiple sclerosis, between 20 to 70 years of age, it was found that as the disease progresses and relapses, spirituality gains value as a variable protective for resilience, especially at the level of meaning in life, that is, in the belief of self-reliance and in personal abilities and in the awareness that life has an objective and a meaning (DeArmas, 2004) .

HIV: in the USA a study was developed with 200 people, between 23 and 71 years of age, with a diagnosis of HIV / AIDS, finding that high levels of resilience were associated with low distress, better quality of life and positive personal beliefs, better sense and purpose for life and better adaptation to the disease. In another study, the USA, with a sample of 53 men, found that those who presented greater physical disability were less optimistic, while those who had high levels of resilience had an optimistic view of the future.

Infectious diseases: in Hong Kong, a longitudinal study was carried out with measurements between 6, 12 and 18 months after the diagnosis of severe acute respiratory syndrome (SARS). 997 people, with an average age of 42

years, were classified into four groups: chronic dysfunction, delay dysfunction, recovery and resilience. Finding that resilient people recovered faster, had greater social support, less concern about the consequences of SARS and were male.”

Learning about resilience and how to become better at it each every day is very important in order to dodge the possible negative outcomes. Incorporating the skills needed to develop Resilience is vital, as Claudia Bozano said, for survival., and it should be taught. People should be educated on resilience skills.

“It’s your reaction to adversity, not adversity itself that determines how your life’s story will develop.”

- Nelson Mandela

Recipe Knowledge

And talking about psychologists...

Just in case you haven’t already noticed, for the past pages of my seminar, I have been dealing with the requirements for resilience as ingredients and about the lists of them as recipes. This was due to a very common tool psychologists often give patients who are having a hard time dealing with stress that comes with dealing with a problem. This handy tool is called Recipe Knowledge.

Recipe Knowledge refers to how we follow recipes for cooking: by knowing how to tackle small tasks (stir an egg into the batter) without really knowing in what way it affects the results (eggs can provide structure, leavening, richness, color, and flavor to baked products).

In Sociology, Recipe Knowledge is the type of information transcribed and communicated in a simplified or step-by-step fashion with the goals of standardization, and ease of repetition for any task. This is often referred to as being “User Friendly”. Socially shared knowledge (such as how to deal with having a crush on someone, or how to make friends) is not something we are taught in school or read in books. Its foundations are in the routine necessities,

the social interactions, the problems, dangers, and enjoyments of everyday life.

Over the course of a lifetime, we acquire a set of techniques for dealing with frequently arising situations, techniques that often require a set of characteristics (or “ingredients”), and steps that- if followed correctly- produce the desired result, just like recipes. Our practical knowledge includes such specific information as how to scramble eggs; how to administer first aid; how to deal with drunks, which snakes and spiders are poisonous; and why we shouldn’t eat refrozen meat.

Every routine represents some situations that were originally new and open, but that are now definitively closed. We have either selected a permanent, automatic mode of behavior or at least narrowed the options.

One of the things we know, however, is that a routine can once again become open to change. All routines, as with all knowledge, are only valid until further notice. If I lose my right arm, I’ll have to learn to write with my left hand. In a blackout, I have to invent alternatives for all routines that require electricity. It’s when our recipes no longer apply that we have to modify them.

Minor improvements are usually incorporated into our routines by accident and luck, not by premeditated intention. Routines only come to our attention when they are disrupted. The store is out of brand X, so you try another and discover that it’s better. The main street is closed, and you find the detour is a better route. New solutions become new routines. In this way our knowledge expands, changes, and reconsolidates itself.

And this is perfectly valid in resilience, as once you’ve faced a problem and fixed it, you learn how to solve similar issues in the future. Making our own healthy recipes for dealing with adversity is crucial to avoid the cases we discussed on the last few pages.

The following pages include my own recipe, and in the annex, the ones of various psychologists.

What are you waiting for to make your own?

RESILIENCE

Potion recipes for the modern witch of the 21st century

INGREDIENTS

250g of Emotional
Awareness

200g of Impulse Control

160cc of Realistic
Optimism oil

4 drops of Flexible
Thinking

A pinch of Confidence

10 petals of Empathy

3 teaspoons of Lion's
Courage

MATERIALS

1 cauldron

A fireplace

One Quartz bowl
(preferably pink quartz)

One working wand

One glass bottle



STEP BY STEP

1. Take the first three ingredients and mix them in your cauldron with a wooden spoon. Mix slowly and constantly, making sure that all the elements are combined before letting the pot simmer in the fireplace for 10 minutes on a medium temperature.

2. Once the time is up, take the cauldron out and set it aside. On a small quartz bowl mix together the Flexible Thinking, the Empathy and Confidence. Tap the end of your wand on the lip of the bowl 4 times in each cardinal spot.

3. Integrate the two mixtures once the first one has cooled off, and add the 3 teaspoons of courage. Mix thoroughly with the spoon and then grab the wand and mix the potion 5 times. If it changes colors from brick red to a clear amber then its ready to go in the bottle!

THE HOW TO'S AND WHY THIS?'S FURTHER INSTRUCTIONS AND FACTS



Properties of the Ingredients

Flexible Thinking: This extract will provide the potion's user the ability to approach problems from several angles. When a situation arises, developing a variety of potential solutions provides additional options in the event Plan A fails.

Impulse Control: This powdered herb is one of the most vital ingredients of the potion, because there can't be resilience without perseverance and that means controlling the impulse to seek instant gratification in order to keep looking for a real – and more permanent – solution.

Realistic Optimism: This special oil gives whoever uses it the ability – not of denying problems that exist or blaming others – to see yourself and situations as optimistically as you can within the bounds of reality. This oil also has a bonus of protecting its user against hexes of depressive or anxiety nature.

Emotion Awareness: Despite the common view that resilient people “tough it out” when life goes awry, it's not true! Resilient people do express their feelings, are comfortable with experiencing these feelings, and are able to discuss their emotions with people whom they trust. This compound works by preventing the person that ingested it from getting “stuck” in an emotion.

Confidence: The ability this kind of herb provides is obvious, however, you might be wondering why it is needed in this potion. You see, resilient people must believe they are able to effect change in the world. They have learned what their strengths and weaknesses are and rely on strengths to navigate life's challenge. A confident person will know how to master what life throws in their path.



FURTHER INSTRUCTIONS AND FACTS

Empathy: This flower facilitates strong emotional connections with others, which leads to strong, healthy relationships, and creates a good, strong support system, which is essential in times of need.

Lion's Courage: This ingredient can be replaced by any type of healthy, natural courage, but I've found lion's works best. This essence aids the mind's eye to see failure as a chance to learn, and taking risks as an opportunity to learn, expand horizons and improve one's self.



THE DOORS OF THE MIND

"First is the door of sleep. Sleep offers us a retreat from the world and all its pain. Sleep marks passing time, giving us distance from the things that have hurt us. When a person is wounded they will often fall unconscious. Similarly, someone who hears traumatic news will often swoon or faint. This is the mind's way of protecting itself from pain by stepping through the first door.

Second is the door of forgetting. Some wounds are too deep to heal, or too deep to heal quickly. In addition, many memories are simply painful, and there is no healing to be done. The saying 'time heals all wounds' is false. Time heals most wounds. The rest are hidden behind this door.

Third is the door of madness. There are times when the mind is dealt such a blow it hides itself in insanity. While this may not seem beneficial, it is. There are times when reality is nothing but pain, and to escape that pain the mind must leave reality behind.

Last is the door of death. The final resort. Nothing can hurt us after we are dead, or so we have been told."
— Patrick Rothfuss, *The Name of the Wind*

WHEN TO USE IT

Just like you wouldn't down a bottle of benadryl when you run out of diet coke, potions are supposed to be taken only when absolutely necessary. To the left you will find a passage from "The Name of the Wind" a novel by the writer Patrick Rothfuss. This passage describes the different doors we open in our minds in order to cope with pain.

This potion of Resilience is not supposed to be a to-go replacement for the real thing. It should be used with a low dosage (one drop a day) to enhance one's abilities under strict professional recommendation or supervision, or in emergency cases (two teaspoons). Keep in mind that it has to be the type of emergency that has you weak in your knees from the crushing weight on your shoulders. The type of emergency that puts you through so much pain and so much pressure you feel like you are going to explode. The type of emergency that has you reaching for Rothfuss' third or fourth door.



Practice Makes Perfect

“Knowledge is of no value unless you put it into practice”
– Anton Chekhov⁷

When investigating how to practice resilience skills in order to improve our abilities, I found that the first thing to practice is to reframe negative situations in positive terms when the initial response is negative, (or in a less emotional way when the initial response is emotionally “hot”). This changes how they experience and react to the stimulus. In other words, when you think about something as a life-shattering traumatic event, your response to it will be negative and intense, whereas if you look at it as a problem that needs solving, the emotional charge you put into it is either positive, or at least less intense. We can train ourselves to better regulate our emotions, at first it will feel a little forced, but after a while you will have conditioned your brain to behave a certain way in response with stress.

What is also very interesting is the research of Martin Seligman on this topic. He is the University of Pennsylvania psychologist who pioneered much of the field of Positive Psychology: Seligman found that training people to change their explanatory styles – how they explain events to themselves and others – from internal to external (“Bad events aren’t my fault”), from global to specific (“This is one narrow thing rather than a massive indication that something is wrong with my life”), and from permanent to impermanent (“I can change the situation, rather than assuming it’s fixed”) made them more psychologically successful and less prone to depression. The same goes for locus of control: not only is a more internal locus tied to perceiving less stress and performing better but changing your locus from external to internal leads to positive changes in both psychological well-being and objective work performance. The cognitive skills that underpin resilience, then, seem like they can indeed be learned over time, creating resilience where there was none.

George Bonanno is a clinical psychologist at Columbia University’s Teachers College; he heads the Loss, Trauma, and Emotion Lab and has been studying resilience for nearly twenty-five years. Garmezy, Werner, and others have shown that some people are far better than others at dealing with adversity; Bonanno has been trying to figure out where that variation might come from. Bonanno’s theory of resilience starts with an observation: all of us possess the

⁷ A Russian playwright and short-story writer, who is considered to be among the greatest writers of short fiction in history

same fundamental stress-response system, which has evolved over millions of years and which we share with other animals. The vast majority of people are pretty good at using that system to deal with stress. When it comes to resilience, the question is: Why do some people use the system so much more frequently or effectively than others?

One of the central elements of resilience, Bonanno has found, is perception: Do you conceptualize an event as traumatic, or as an opportunity to learn and grow? “Events are not traumatic until we experience them as traumatic,” Bonanno said in an interview “To call something a ‘traumatic event’ belies that fact.” He has found a different term: PTE, or potentially traumatic event, which he argues is more accurate. The theory is straightforward. Every frightening event, no matter how negative it might seem from the sidelines, has the potential to be traumatic or not to the person experiencing it. (Bonanno focuses on acute negative events, where we may be seriously harmed; others who study resilience, including Garmezy and Werner, look more broadly.) Take something as terrible as the surprising death of a close friend: you might be sad, but if you can find a way to construe that event as filled with meaning — perhaps it leads to greater awareness of a certain disease, say, or to closer ties with the community — then it may not be seen as a trauma. The experience isn’t rooted in the event; it resides in the event’s psychological construction.

It’s for this reason that “stressful” or “traumatic” events in and of themselves don’t have much predictive power when it comes to life outcomes. “The prospective epidemiological data shows that exposure to potentially traumatic events does not predict later functioning,” he said. “It’s only predictive if there’s a negative response.”

In other words, living through adversity, be it due to your environment or a specific negative event, doesn’t guarantee that you’ll suffer going forward. What matters is whether that adversity becomes traumatizing.

According to the Mayo Clinic, the most important exercise for improving your resilience is to train your attention and awareness. Becoming more intentional and purposeful will decrease your negative thoughts and draw your attention to what is most meaningful around you. Along with increased resilience, training focused on this exercise can also decrease your stress and anxiety and boost your quality of life (Mayo Clinic, 2018).

Thrive Programme consultant and experienced coach James Woodworth agrees with this assessment and adds that there are many other worthwhile

areas to focus on. To make an impact on resilience, there are several things any effective resilience training may encourage:

- ✓ Developing an internal locus of control: believing that you are in control of your life
- ✓ Developing a good sense of self-esteem: believing that you have value and are worthy
- ✓ Developing a good sense of self-efficacy: believing that you can do what you set your mind to
- ✓ Developing self-awareness and emotion regulation/management: understanding and managing your own emotions
- ✓ Developing optimism and hope: engaging in life and looking forward to the challenges it brings
- ✓ Developing positivity and positive emotions: cultivating a sense of positivity, well-being, and meaning in life
- ✓ Developing gratitude and appreciation: being appreciative of what you have and practicing gratitude on a regular basis
- ✓ Developing SMART goals: setting goals that are specific, measurable, achievable, realistic, and time-bound
- ✓ Developing a flexible and adaptable attitude: keeping your thinking from becoming rigid or inflexible
- ✓ Developing a positive, optimistic explanatory style: choosing to see the glass as half-full rather than half-empty (Woodworth, 2016)

Enhancing any of these characteristics is a great way to improve resilience—and of course, focusing on them all is sure to bring about a boost in resilience!

Aside from focusing on the characteristics and competencies noted above, there are many more specific exercises, activities, and worksheets that are designed to build resilience. A few of the most popular and effective resources and their worksheets are included in the annex from pages 97.

Stories of resilience

Having investigated on Resilience so far made me aware of the countless examples around me, examples that- perhaps- I have never even realized they were there for me to follow.

Resilience can be found everywhere you look: in your home, in your school, social group, city or country, and especially in any communication media. Be it movies – like “Room”, “23 Blast” or “The Blind Side” – in magazines, TV shows – like The Voice – or newspapers. And as soon as I started looking for it, hundreds of cases popped into my mind, out of which I selected a few different ones that called my attention.

Communicating cases like this – cases in which someone goes through some really tough times and manages to come out on top – and specially in a society that prefers to read and hear about the failures to overcome difficult times, is crucial.

By making resilient cases known, we are giving struggling people hope, purpose, and the energy to keep fighting.

It’s just as you will see with Monica Belvis (page 35), who said that one of the things that influenced her recovery the most was having seen her siblings deal with their own challenges successfully, making her think that if they could do it, so could she.

Reading about resilience encourages us – empowers us – to keep going, to never give up on our dreams and aspirations, in spite of our own struggles.

Take the Olympic Games in Buenos Aires in October. Have you heard of the horse rider who was in a coma and overcame his difficulty?

Read all about him on the next page!



De un coma a las Olimpiadas



A los 12 años, Richard Kierkegaard quedó atrapado por las riendas luego de una caída en una competencia, dio una vuelta en el aire e impactó duramente contra el suelo. Salió de un paro cardíaco y pudo montar de nuevo antes de volver a caminar.

Hace tres años, de repente, la luz se apagó. Con ella parecían perderse, como si se tratara de barcos en un horizonte oscuro, las esperanzas de un futuro promisorio en el deporte. Richard Kierkegaard, poseedor de un apellido tradicional de la equitación argentina, quedaba ante la posibilidad de no poder continuar con el legado de papá Ricardo o del tío Christian. Aunque, dadas las circunstancias, eso era lo menos importante.

En aquel 2015 que marcaría un antes y un después, el joven jinete había ido a un certamen "muy fácil" para sus estándares, según le cuenta a Clarín en la Villa Olímpica. El chico, que hoy tiene 15 años, se explaya: "Era una prueba con una altura mucho menor a la habitual que hacía yo. De hecho, había entrado más que nada para que el caballo conociera la pista. Venía todo perfecto y en un momento el caballo no saltó, se trabó con los palos y nos fuimos juntos al piso".

Esos instantes fueron los de mayor angustia. El repaso de Richard es veloz, tal como ocurrió todo, pero el viaje en el tiempo pone de manifiesto la importancia de cada segundo y cómo un cúmulo de situaciones y movimientos desencadenó el drama.

"Quedamos atorados entre los palos, pero el caballo se levantó y yo me quedé enganchado del cuello con las riendas", continúa el jinete con su relato. El tiempo se detuvo.

Y no sólo el tiempo, sino también su corazón.

De inmediato, lo subieron a una ambulancia y, de camino al hospital debieron practicarle reanimación. Había sufrido un paro cardíaco. "También tuve convulsiones y al quedar internado caí en coma durante dos días", sigue Richard.

Un mes después del accidente, estaba de nuevo montando a sus queridos animales. Los propios médicos que lo atendieron y vieron, en principio, como casi una utopía que el chico volviera a caminar utilizaron un término tan a prueba de escépticos como difícil de poner en sus propias bocas. Pero no les quedó más alternativa que denominarlo así: "Un milagro".

"Para volver a caminar tardé tres meses, pero antes de tener el alta para hacer mis actividades normales, ya me había subido al caballo", rememora.

Tenía una idea fija: viajar a los Juegos Panamericanos de Toronto 2015 a ver de cerca a sus atletas favoritos. También planeaba trasladarse a Alemania para competir en Europa por primera vez. "Estaba muy frustrado. Yo quería ir, estaba seguro de que podía", recuerda.

Su determinación era tal que luego de que un psiquiatra intentara explicarle que viajar en avión era muy riesgoso, buscó a otro hasta que dio en la tecla con uno que aprobaba su idea. Tras un comportamiento completamente lógico para un chico de su edad, Richard reconoce, con una madurez que sólo dan ese tipo de experiencias: "Aunque obviamente no era mi intención, a mis papás los torturaba, les hice la vida imposible. No podía ni dormir solo que gritaba o me largaba a llorar (risas) porque era súper frustrante. En el hospital estaba semi paralítico y fue todo bastante traumático. Mi papá casi no se podía alejar de mí porque enseguida yo me ponía loco".

El médico que lo autorizó a viajar fue bien franco con Richard: "Me dijo que estaba loco, pero que podía ir tomando una medicación contra las convulsiones. Sin embargo, podía tener contraindicaciones y básicamente me podía morir. Ahí fue como que tomé consciencia de que era una locura y un día antes de tener el pasaje en la mano dije: "Ok, no voy".

Lejos de renegar o querer olvidar aquel momento durísimo, el pibe lo valora de una manera muy especial. "Estoy orgulloso de todo lo que me dejó esa situación porque sí, fue un momento de mierda, pero aprendí un montón, luché y hoy soy lo que soy gracias a las cosas feas que pasé. El que más me ayudó a salir fui yo mismo", asegura."

Fuente: clarin.com

Another great example I found on TV to show how one should never give up their dreams is Yanina Galeasi, a deaf singer; her story really is worth reading!

La cantante hipoacúsica



“En **La Voz Argentina**, el ciclo que conduce **Marley** por la pantalla de Telefe, está claro que el objetivo de los participantes es convencer a los integrantes del jurado de formar parte del equipo de alguno de ellos y así comenzar la carrera hacia la consagración.

Sin embargo, en el medio hay historias de lucha y sacrificio que valen la pena ser contadas más allá del resultado final de cada uno de ellos en el ciclo.

Es el caso de **Yanina Galeasi**, una **chica hipoacúsica que conmovió a todos con su historia de vida.**

"Gracias a Dios yo tengo ese don de poder cantar, que a mí me motivó a seguir. Y sobre todo cantarle a Dios, que amo hacerlo, pero yo sé que me dio esto también para poder mostrarle al mundo que no hay discapacidad, que no hay cosas que puedan ser imposibles", comentó la mujer de 29 años durante la presentación de su participación en el programa.

Luego de interpretar la versión en castellano de "Without You", el tema de **Mariah Carey**, la participante tuvo un emotivo encuentro con **Ricardo Montaner**, el único que se dio vuelta al escuchar su voz.

"Yo quiero saber si no me oyes bien por un problema de sonido o porque no...", empezó a decirle el artista argentino-venezolano.

"Yo soy hipoacúsica, soy sorda", le dijo ella.

"Ven, cuéntame, dame un abrazo. Yo no sé, **si se hubieran dado vuelta todos me hubiera perdido de esta oportunidad que tengo de darte este abrazo y de darte la bienvenida.** Creo que además este programa está para mostrarle a la gente que se puede, ¿me entiendes? ¿Me estás leyendo los labios? Sabés que **estás dando una lección a toda la gente que te está viendo porque puedes superar cualquier cosa que puede parecer un impedimento**", la elogió, mientras la abrazaba conmovido.

"Y Dios no quita dones, te los da, y a ti te regaló el don de la comunicación, te hace cantar como si fueras un ángel. Yo no sabía tu historia, y yo estaba dado vuelta para allá y tu voz me llevó mi corazón. ¿Es de nacimiento que eres hipoacúsica?", la consultó.

"Yo nací con este problema, me lo descubrieron a los diez años, empecé a hablar a los cuatro años, y aparte de tener hipoacusia tengo osteoesclerosis, que es un problema de crecimiento de los huesos. Me dijeron tantas cosas, pero yo aposté a que Dios tenía algo para mí, y bueno, si se hubieran dado vuelta todos yo igual te hubiera elegido a vos porque era mi sueño. Son excelentes todos pero soy fan de él, de años", expresó ella.

"Oíme, esta noche, **el día de hoy a mí me va a quedar en mi corazón, porque conocí a alguien que lejos de yo enseñarle algo me está enseñando a mí.** Entonces yo creo que en el transcurso de esta competencia es mucho lo que tú le vas a enseñar al pueblo argentino", la halagó.

"Y por sobre todas las cosas vamos a aprovechar tú y yo que la gente a esta hora, de eso se trata este programa, de que la gente nos vea en familia, y para que empecemos a valorar la fortuna que tenemos de tener a nuestra familia y a nuestros hijos y de poder compartir la mesa a través de un programa de televisión", agregó.

"Así que yo estoy seguro de que el camino tuyo dentro de este programa es un poco el propósito que Dios tiene para tu vida. Así que vamos a enseñar a través de ti muchas cosas a la gente. Bienvenida a **La Voz Argentina**, dile algo a la gente", le pidió.

"Lo único que les puedo decir es que no tiren la toalla. Yo tengo 29 años, he pasado de todo en mi vida, y no me fue fácil llegar hasta acá. Y es bueno tener a Dios en nuestra vida porque él nos abre el camino y son excelentes todos, la verdad que les agradezco mucho y estoy feliz de que me hayan elegido", sentenció."

Fuente: infobae.com

Interview

We have a great example of resilience at school, too.
Read all about Mónica Belvis' experience on the next page!



Sofía: Hola Mónica. Antes que nada, prefiero que vos me cuentes aquello que consideras más valioso en tu recuperación, en lugar de preguntarte yo. Me interesa saber cómo lograste salir adelante y por qué reconoces la resiliencia en tu recuperación?

Mónica: Yo creo que; a ver, fue un accidente bastante grande el que tuve, en el momento, basado en lo que me pasó y cómo fue que yo me desperté después del accidente y todo lo que superé. Yo no tengo la conciencia plena de a qué nivel fue el accidente que yo tuve, sí? Todo eso lo pude ir procesando y conociendo información a través de personas que me iban contando, a los demás. Lo que puedo decir es que lo que tiene que ver con tu trabajo es cómo superé yo toda esa situación traumática.

El nivel de traumatismo que tuve en lo físico y lo mental y - en parte- en lo social, ha sido un proceso y todavía lo estoy manejando. No es que automáticamente me desperté y ya aprendí a superar. Fueron cosas que se vieron en el día a día: el despertarme y poder empezar a superar la parte física primero, para después concentrarme en lo mental, hasta todavía tratar de entender la situación que viví. Hay cosas que las sigo procesando día a día, sí? Hoy después de 3 años me doy cuenta de que superé un montón de

cosas físicas - hay cosas que sigo trabajando y que no voy a recuperar, o las voy a recuperar, pero no en el nivel de lo que yo tenía. Por ejemplo, mi cara - pero sí, siento que en un montón de cosas superé este accidente y ¡ajo! me podría haber quedado en el proceso. De hecho, en ese proceso que tuve que hacer, la terapeuta ocupacional y la psicóloga me llevaron a ver a otras personas para ver cómo ellos habían procesado su carga, su accidente, su situación traumática - bien o mal, no era ejemplo. Era simplemente para que yo viese que la recuperación es posible, pero que tenía que trabajar en ciertas cuestiones, en mis propias situaciones.

La realidad es que esto es como leer un electrocardiograma hay momentos que estás arriba, hay momentos que estás por debajo y la situación más tonta te baja de ánimo. Así como, capaz estaba un mes intentando trabajar para volver a caminar y de repente la cosa más tonta como no poder comer un yogur y no poder tragarlo te hace volver todo para atrás. O quizás físicamente iba bien, pero no iba mentalmente en lo que era el sentimiento, o estar sola - porque todo este proceso después del accidente fue también un trabajo mío y de mi familia en el sentido de acompañarme en todo esto que me estaba - y está - pasando.

De hecho, me siguen pasando cosas después de tres largos años, porque así como veo que hay muchas cosas que superé, otras me resultan más difíciles. Te voy a dar un ejemplo.... Apenas tuve el accidente, entré en coma una semana y me internaron en el Remeo. Ahí estuve otros 3 meses más o menos.

Ahí me enfoqué en que quería volver a caminar, y -es más- a los 15 días ya estaba caminando con una maquina, después con un bastón... lento, pero caminaba. Y me enfoqué tanto en volver físicamente que - a pesar de que estaba asesorada psicológicamente - me enfoqué en la parte física. Quería volver lo más rápido posible a ser lo que yo era, inclusive en la parte laboral, Yo quería volver a reinsertarme en el tema laboral.

Hoy, después de 3 años, veo claramente que tengo que seguir trabajando en otros aspectos, además del físico. Hay aspectos que tienen que ver con cosas que me molestan más que antes, que antes no les prestaba tanta atención, o no era algo que me podía poner bien el día o mal el día, se entiende? Es como si mi escala de valores haya sufrido un golpe tan contundente que ahora cuestiono cosas a nivel laboral, familiar, social, que antes no cuestionaba. Sofía, esto es un largo camino, que estoy transitando día a día.

Yo creo que también, en mi caso (hablo específicamente en mi caso), hubo cuestiones familiares que me hicieron luchar, como a veces otras cosas no te hacen luchar. Tengo una hermana que tiene un nene con problemas, tengo

un hermano que tiene un nene con problemas y entonces la vida te da enseñanzas, lamentablemente, de "porque me voy a tirar abajo?", "porque me voy a sentar a esperar que pasa, si tengo gente que está luchando todos los días?" entonces esas cosas tienen que ver, obviamente, con una cuestión familiar, tiene que ver con una cuestión de dónde te movés en el ambiente laboral, y por supuesto que tiene que ver con una cuestión personal: tengo claro que así como hay gente que podría haber tenido un accidente y sale como yo siento que en algunas cosas salí, sé que hay gente que se deprime o que no sale.

Sofia: Claro. Yo lo que estuve investigando es que, cuando una persona se enfrenta a un evento potencialmente traumático, lo puede atravesar de una de estas tres maneras: Puede reinsertarse en la sociedad y reconstruirse a sí misma, puede autodestruirse (sea un episodio depresivo, o caer en la adicción como modo de escape), o pueden irse a la destrucción externa (sea vandalismo o violencia hacia otros).

Mónica: Claro, si, no, yo no me siento como que en algún momento caí en los dos últimos, yo me siento en el caso de que apunto para ir adelante. Pero creo que tiene que ver con todo el ambiente que me rodeó. A ver Sofi, yo despertarme del coma, y saber que hubo tanta gente al rededor mío- A ver uno cosecha lo que siembra también, entonces no estoy hablando solamente de mi familia, estoy hablando del colegio, estoy hablando de amigos de la primaria que yo no veía hace 20 años y sé que se fueron a cuidarme, porque vos sabés que me cuidaban dos o tres horas y se iban turnando, y no hay tiempo para todos. El mundo sigue, todo el mundo tenía que seguir trabajando, mi marido se tenía que ocupar de nuestro hijo, y de esa gente que no veía hace tanto, me enteré después porque me lo contaron.

Te voy a contar algo, en este coma que yo tuve, esas cosas que uno aprende después, yo tenía un sueño. Yo me desperté de un sueño donde para mí estaba de vacaciones en Ushuaia con mi hijo (yo acababa de volver de Ushuaia de unas vacaciones del colegio) y yo tengo a personas en este sueño que después me entero de que me habían estado cuidando en serio. Después también me pasó de enterarme más tarde por el Facebook toda la gente que ha estado conectada, o cómo se había puesto todas las mamás del colegio de mi hijo a cuidarlo entre todas y cómo había estado cuidado en el colegio.

También te voy a contar una anécdota muy graciosa: mi marido sufría porque parece que Thiago no comía. Thiago estaba conmigo en el accidente y un día se lo comenta una mamá a la salida del colegio que él estaba preocupado porque Thiago no comía y ahí la mamá le manifestó que ella le mandaba a su hijo comida de más para que compartieran, porque no sabía si mi marido se está organizando con mandarle la comida a Thiago, y resulta que se

empezaron a hablar entre las mamás y "todas" mandaban comida de más para mi hijo. Entonces, mi hijo no es que no comía, él era selectivo. Era como a la carta, comía lo que él más le gustaba y volvía con la comida casi intacta. Entonces mi marido pensaba que Thiago no comía, mientras que todo el mundo le está dando de comer!

Entonces, despertarte de un coma y ver que hay tanta gente a tu alrededor ayudándote, también te levanta el ánimo. También te hace empezar a luchar porque al ver que tanta gente estuvo preocupada por vos, no tenés manera de justificar caerte, esta es mi forma de pensar

Y vos pensá que yo no estuve consciente en ningún momento del accidente. A diferencia de las personas que -por ejemplo- sobrevivieron a la tragedia de once, yo no tengo recuerdo nada del accidente en sí. Entonces para mí, más allá de despertarme sin la mitad de la cabeza, no reconozco la gravedad de la situación. Sí la sabían los que estaban alrededor mío y sabían que podía no sobrevivir ese mismo día. Yo me fui enterando por los demás, quienes me empezaron a dar la información de a poco (y es el día de hoy que sigo recaudando información de lo que pasó realmente. Ahí te hace caer y te cae la ficha de un nivel de gravedad, que bueno, como dije antes, tengo días que son divinos, y días que no son tan divinos, y que los deben tener todos.

Mi familia tiene un negocio, y viene gente a quejarse por lo que a mí me parecen estupideces, como que le entreguen un colchón uno o dos días después de lo prometido.

Sofía: ¿Qué es lo que sentís que te ayudó más en tu recuperación? Algo sin lo cual vos crees que no habrías conseguido los mismos resultados?

Mónica: Definitivamente las personas alrededor de uno, sea laboral o familiarmente, pero tener a personas que confían en vos en que vas a volver y vas a ser casi la misma de antes, y eso te da un gran apoyo. Porque imagináte si vos ante un accidente además de todas las cosas que vas pasando, encima querés volver a tu trabajo y tenés temor de que no lo tengas más; o de volver a tu familia y por diferentes razones se separaron porque, por ejemplo, no podían verte así, no les interesaba, o no te tuvieron paciencia durante tu recuperación. Ahora no solamente vos confías en vos mismo sino que el otro también confía en que vos podés volver y creo que es súper importante, ya que no es solamente el uno tener ganas: yo tengo las ganas pero si al lado mío no tenés alguien que te acompañe y en vez te tire abajo es muy difícil.

Conclusión:

Me impresionó la entrevista de Mónica, especialmente la parte donde habla de la familia y su entorno social. Me intrigó mucho un momento en donde dice “Si esta persona pudo, entonces yo también tengo que poder”, y esta es una mentalidad que, creo yo, identifica a las personas resilientes, y marca mucho la importancia de difundir los casos de personas resilientes.

Vivimos en un mundo donde la violencia y la adversidad están en todos lados, y donde los casos de resiliencia se publican menos, ya que venden menos. Y deberíamos cambiar eso, ya que así como Mónica logró inspirarse en la resiliencia de otros, es muy común también que la gente se rinda por la no resiliencia. Un ejemplo claro es la de los reportes por abuso sexual. La gran mayoría de los casos de los que nos enteramos en los medios de comunicación son de las chicas que se resisten y son asesinadas, que denuncian y no son creídas. Nunca escuchamos aquellos casos donde logran superarlo, donde denuncian y logran ganar en un juzgado. Entonces, *¿hasta qué punto están involucrados los medios de comunicación en la no resiliencia de las personas?*

Entrevisté, por ello, a la Lic. Gabriela Rosas, experta en Comunicación. Charlamos sobre el rol de los medios en la difusión de casos de resiliencia:

Inspiring Resilience

"Success is not just what you accomplish in your life it is about what you inspire others to do" – Anonymous



Sofia: Como profesional de la comunicación- y que quizás hayas visto muchos casos de resiliencia-, ¿cuáles son las principales características de una persona resiliente?

Gabriela: Observando los medios de comunicación podemos ver todos los días ejemplos de resiliencia en distintos individuos/personajes que desde allí se "promueven". En el género periodístico vemos ejemplos de superación y en la ficción también. Pienso que tienen en común algunas características socioculturales: tienen la capacidad de reflexionar sobre sus acciones presentes y pasadas, son analíticos, sufrieron un hecho traumático en el pasado, tienen las riendas de sus vidas, no se dejan vencer por la adversidad, no se conforman con la realidad tal cual es, no tienen miedo de salir de su zona de confort y principalmente no buscan culpables sino soluciones.

Sofia: ¿Dirías que son similares si hablamos de una sociedad resiliente?

Gabriela: Creo que se podrían trasladar estas características a grupos más pequeños como sociedades o culturas. Me resulta más difícil verlo en un país en su totalidad, sobre todo como el nuestro con tanta extensión territorial e interculturalidad.

Sofia: ¿Consideras a nuestro país resiliente? ¿Podrías darme un ejemplo de resiliencia (o de no resiliencia) de nuestra sociedad?

Gabriela: No creo que nuestro país sea resiliente. De ser así no estaríamos tan fragmentados, divididos y enfrentados. Ejemplo de resiliencia lo podemos ver comunidades como Los Antiguos que luego de perder todo con la erupción de un volcán, se organizaron y en poco tiempo lograron multiplicar su producción de frutas.

Sofia: ¿Qué rol juegan los medios de comunicación en la difusión de casos de resiliencia? ¿Te parece que su intervención ha sido suficiente?

Gabriela: Los medios difunden noticias y entre ellas puede haber casos de resiliencia. Claramente esta es una época donde las buenas noticias escasean o por lo menos "no venden". Pueden ser consideradas frívolas o superficiales e inocentes. Con respecto a la segunda parte de tu pregunta, no comprendo para qué son o no suficientes. No creo que los medios de comunicación tengan en la construcción de la resiliencia un rol central. Si bien la resiliencia tiene dos componentes centrales, uno heredado y otro adquirido, creo que el segundo se construye desde otros ámbitos, principalmente la escuela, la casa, el ámbito deportivo.

Sofia: Siempre en Argentina, se comunican más los casos de resiliencia o los de no resiliencia? ¿Por qué?

Gabriela: Claramente los de no resiliencia, porque no somos hoy una sociedad resiliente. Sin embargo sí podemos convertirnos y eso puede ser a partir de este cambio generacional, que no vivió grandes traumas sociales (como la época del proceso o la crisis del 2001) y que se maneja fuera de los medios de comunicación tradicionales.

Sofia: ¿Por qué crees que los casos de personas que no son resilientes "venden" más que los que sí lo son?

Gabriela: Sin analizarlo muy profundamente lo podemos relacionar con La emergencia de la prensa amarilla: las malas noticias venden más que las buenas. Si pudiéramos habría que preguntarle a la gente de Infobae por ejemplo: que noticias tienen más entradas? Me juego por las malas. Pero frente a tu pregunta sobre por qué es así, está relacionado seguramente con la condición humana, con el dramatismo de los latinoamericanos, con un pesimismo propio bien argentino. Por ahí nuestro genoma cultural?

Sofia: ¿Qué medio crees es el más efectivo para comunicar resiliencia?

Gabriela: Los que son más efectivos para tu generación: los digitales.

Conclusión :

En principio, quise incluir una entrevista a una Lic. en Comunicación para averiguar cómo es la forma más eficaz de comunicar la resiliencia y, a la vez, confirmar o desmentir mi punto de vista-e en medios argentinos tienen mayor difusión los casos de NO RESILIENCIA que los RESILIENTES.

Finalmente, la Lic. Rosas confirma mi sospecha inicial- los medios de comunicación en nuestro país tienden a exagerar las malas nuevas y desechar las buenas.

Esto generó en mí curiosidad por saber si esto es lo que sucede en otros lugares del mundo. Decidí investigar sobre el tema y llegué a la siguiente conclusión:

Mucha gente opina que preferiría leer solamente buenas noticias, pero eso no es cierto. Realmente no es que únicamente sucedan malas cosas, pero tal vez los periodistas se sientan atraídos por escribir sobre malas noticias o que estas noticias sean más convincentes. Aunque igual lo realmente cierto es que los lectores somos los que hemos dado pie a los periodistas para centrarse en estas noticias.

Se realizó un estudio en la Universidad de McGill en Canadá, sobre una serie de voluntarios a los que se les pidió que seleccionaran algunas noticias sobre política en una página web. Después se les mostró un video para distraerles y luego se les preguntó sobre el tipo de noticias que les gustaría leer. La mayoría de los participantes optaron por historias de tipo negativo, corrupción o hipocresías en lugar de historias neutras o positivas.

El estudio se presentó como una evidencia sólida de lo que se llama sesgo de negatividad. Término que los psicólogos emplean para calificar el hambre colectiva de escuchar y recordar las malas noticias.

La explicación podría ser que la mayoría de nosotros creemos que somos mejores que la media y esperamos que las cosas al final salgan bien. Este punto de vista positivo hace que las malas noticias sean más sorprendentes, como un fondo claro en el que resaltan puntos oscuros.



THE BAMBOO AND THE OAK

CHAPTER 2

Collective Resilience



Defining resilience ... again

Even though we have been dealing with resilience for the last pages, the definition of resilience changes depending on which science you look at it from.

According to Sociology, resilience is the ability of social groups to overcome unfavorable outcomes, rebuilding their internal links, while in sustainability, resilient societies are defined as the ability of a system to manage crises with its own sources and in turn to even exploit them for self-developing and self-improving purposes. In businesses, the term used is **Organizational Resilience**.

Organizational resilience is defined as "the ability of a system to withstand changes in its environment and still function". It is a capability that involves organizations either being able to endure the environmental changes without having to permanently adapt, or the organization is forced to adapt a new way of working that better suits the new environmental conditions.

Being resilient is a proactive and determined attitude to remain a thriving enterprise (country, region, organization or company) despite the anticipated and unanticipated challenges that will emerge. Resilience moves beyond a defensive security and protection posture and applies the entity's inherent strength to withstand crises and deflect attacks of any nature. It is the empowerment of being aware of your situation, your risks, vulnerabilities and current capabilities to deal with them, and being able to make informed tactical and strategic decisions.

But, what is a resilient society? What are the core elements needed in order to be able to put all this into practice?

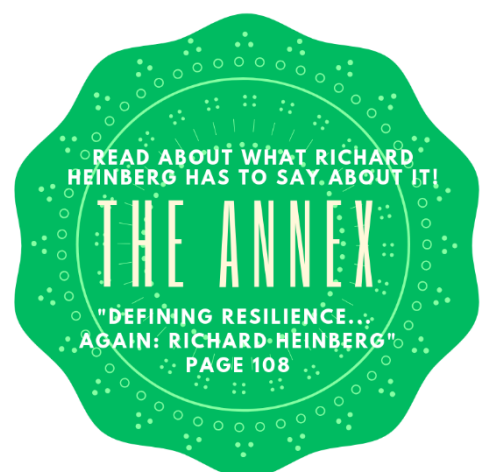
Well first of all, we need a change in perspective away from the question "How do crises originate, and how do I react to them?" toward the question "How does healthy balance and stability evolve, and how do I develop robustness to crises?"

Because, you see, we live in a world that prizes economic growth over everything else, resulting in a brittle society that panics when the economy hits a bump in the road. In order to strengthen our societies we need to take the focus out of continuous growth, and start focusing on how to flourish within our limits.

According to *facilityexecutive.com*, in order to achieve this, a society needs to accomplish the following principles in their policies in order to become resilient:

1. Understand vulnerabilities
2. Strengthen job and housing opportunities
3. Promote equity
4. Leverage community assets
5. Redefine how and where to build
6. Build the business case
7. Accurately price the cost of inaction
8. Design with natural systems
9. Maximize co-benefits; and
10. Harness innovation and technology

How does a society that accomplishes all this look like?



Building blocks of Society

We have mentioned the ingredients needed for a resilient person, but what about the ones needed for societies?

Resilient communities need to have robust social networks and health systems that support recovery after adversity. They are prepared to take deliberate, collective action in the face of an incident and have developed material, physical, social, and psychological resources that function as buffers to the negative effects of these incidents and help protect people's health. Social connectedness is integral to a resilient community's ability to marshal resources, communicate with residents, and plan for infrastructure and human recovery.

The characteristics of a safe and resilient community that I found are summarised below.

A safe and resilient community is knowledgeable and healthy. It has the ability to assess, manage and monitor its risks. It can learn new skills and build on past experiences. It is also organised. Having the capacity to identify problems, establish priorities and act upon them is vital. Resilient Communities are connected. They have relationships with external actors who provide a wider supportive environment, and supply goods and services when needed. This acts as the support system for individuals. A resilient community has infrastructure and services. It has strong housing, transport, power, water and sanitation systems. It has the ability to maintain, repair and renovate them, as well as economic opportunities. A resilient community has a diverse range of employment opportunities, income and financial services. It is flexible, resourceful and has the capacity to accept uncertainty and respond (proactively) to change. Resilient communities can manage their natural assets. They should be able to recognise their value and their ability to protect, enhance and maintain them.

These characteristics recognise the importance of human health as well well-being and also individual knowledge and awareness as central to the ability of households individually and collectively to be able to prepare, prevent, respond to and recover from shocks and stresses. Secondly, they

acknowledge the importance of assets and access to wider resources beyond the immediate control of the community.

Of course, there is no one-size-fits-all guide to cultivating resilience in social or ecological systems; the methods and policies need to be customized according to their specific context. However, I've found a list of principles that can be used as a base for policy makers

First, do no harm. Human beings as a species are nothing if not resilient. Over millennia, we have colonized pretty much every single ecosystem on the planet, while dodging plagues, famines, natural disaster and countless other issues. The lessons of those experiences are part of us; they are encoded in our immune systems and in our most enduring social structures. This means that any effort to build resilience must begin with a deep understanding of existing strengths and adaptive mechanisms and make every effort to keep them intact. And this includes non-human forms of life too.

See the forest – and the trees. We need to try and understand complex systems before we start changing them. This requires a broad perspective:

For example, forest management often concentrates on preventing forest fires. But fire is a necessary part of the forest lifecycle; it burns combustible deadwood and allows fire-resistant species to thrive. Without occasional fires, forests accumulate dangerous amounts of fuel, so that when a fire finally does occur it is so intense that it burns deep into the soil, destroying seeds and preventing regeneration. So by focusing narrowly on suppressing fires, forest managers actually invite truly devastating conflagrations.

Managing for resilience begins with a deep understanding of a system and its functions at many scales. But it also calls for a certain amount of humility. We must accept that there will always be limits to what we can know about the complex systems we inhabit. With that in mind, the focus, then, should be on the first principle – at the very least, do no harm, if possible, do good.

Embrace change. Social and ecological systems are in constant flux. Some of those changes are fast-moving and easy to track, others are more gradual. Change can be good or bad, but it is unavoidable. Trying to keep a system in the same state invariably lowers its resilience. In fact, children whose parents try to protect them from disease by preventing them from playing in dirt actually

grow up with weaker immune systems. The cliché is true: what doesn't kill you makes you stronger. Challenges – unless they cross critical thresholds – build resilience.

Build individual self-reliance and collective responsibility. A human system is only as resilient as its parts; social resilience rests on a individual well-being and self-reliance. For a society to become more resilient, people need to take more ownership of building resilience in their own personal lives – by developing preventive plans for dealing with disaster and getting to know their neighbors, for example. At the same time, individual resilience is of limited worth if the systems around us are in total collapse. And in a world where poverty and social inequality are increasing, vulnerability is increasing at an exponential rate.

This was tragically apparent when Hurricane Katrina decimated New Orleans. Many residents in the poorest neighborhoods lacked the resources to cope with the disaster; nearly a third did not own a car and alternative transportation was scarce, so 100,000 people were still in the city when Katrina made landfall. After the storm, the poorest people, families, and neighborhoods were the last to recover; many never did.

Empower women. Gender inequity – like economic inequality – can heighten vulnerability to disaster. In some areas affected by the 2004 Indian Ocean tsunami, women were four times as likely to die as men. Why? Social roles and discrimination made women more vulnerable: they couldn't escape quickly because they were caring for children and the elderly, and – unlike their brothers – they hadn't been taught to swim.

But, given their traditional roles in many parts of the world as caregivers and natural resource managers, women are also crucial to fostering resilience. Where women have agency and power, they tend to improve not only their own resilience but that of their families and societies. Empowering women to take leadership in their communities has proven an effective way to increase disaster preparedness.

After Hurricane Mitch devastated parts of Honduras in 1998, for example, women got organized. In the Afro-Indigenous Garifuna community, a grassroots, woman-led group called the Comité de Emergencia Garifuna played an important role in rebuilding – and in preventing the next

disaster. Combining indigenous practices with modern science, the Comité organized tool and seed banks, planted fruit trees to limit erosion, and helped relocate neighbors from high-risk areas. The group's efforts have improved nutrition and incomes while protecting natural resources – all building blocks of resilience.

So, how can we promote Resilience?

Although it is difficult to determine the resilience of a community until after an incident, the base for community resilience is established before adversity strikes. Identifying, developing, and enhancing plans and resources necessary for reducing vulnerabilities and negative health consequences while also rapidly restoring a community after a disaster promotes community resilience.

Here is a list brought together by the U.S. Department of Health and Human Services Office of the Assistant Secretary for Preparedness and Response (ASPR) on other ways on how we can do just that:

“1. Strengthen social and cultural networks pre-disaster, and establish pre-disaster relationships with nontraditional partners in disaster preparedness and response activities, to promote social re-engagement activities post-disaster. Such groups include faith-based organizations, non-governmental social support organizations, consumers of mental health services, family and child advocacy organizations, non-English speaking communities, and drug and alcohol abuse agencies, among others.

2. Integrate key capabilities into disaster planning, such as economic development, social capital, community competence, and information and communications; enlist community members in planning at all levels.

3. Develop a range of communications tools appropriate for the community's health literacy and cultural diversity.

4. Leverage the diverse resources of communities through public-private sector collaborations and partnerships.

5. Address the psychological health of a community, specifically by fostering adaptive coping responses to adversity.

6. Develop and implement community-level public education plans detailing how individuals, families, and households prepare for health incidents, highlighting information for and about at-risk individuals. “

These measures are meant to focus on the wellbeing of each individual, so that they can have healthy, positive relationships with those around them, forming a tight-knitted community that is always ready to lend a helping hand to their neighbors and those needing it.

Having investigated this much about societies, the question I asked myself now was: who could I speak to – a professional in the subject, I mean – to ask them what they thought about this.

Finally, I came up with the right person – an anthropologist –, who clarified some of the issues in question.

Interview

*“Estoy pidiendo, respeta el bosque, respeta la montaña, respeta al otro indígena” -
Representante de la tribu Kayapó en una conferencia de prensa*



Sofia: Estuve averiguando en algunos archivos que leí en Internet que la resiliencia de un socio - ecosistema está dado por su capacidad para hacer frente a los cambios y no resistirse a ellos. Mi pregunta es, ¿Se puede tener esta habilidad de absorber creativamente la transformación sin perder la identidad como grupo?

Florencia: Sí, por supuesto. Siendo que la resiliencia es una capacidad que se activa en ciertas circunstancias de crisis, un grupo puede superar una situación modificando ciertos hábitos y no por eso tiene que cambiar su identidad.

Lo que no sé muy bien es a qué te referís con " creativamente", ya que en momentos de crisis, la creatividad no tiene mucho lugar, debido a la emergencia de la situación.

Sofia: ¿Podrías darme un ejemplo de un grupo/etnia que sea resiliente?

Florencia: En realidad son muchos las etnias que se han vuelto resilientes. Por ejemplo los **kayapó (pueblo del Amazonas)** en los años 90' comenzaron a salir en televisión con el objetivo de difundir en el mundo su reclamo por los territorios que el estado les había quitado y no les devolvía. Todo este proceso en el cual esta etnia mantuvo contacto con los *mass media* se hizo sin que

ellos perdieran su identidad. La identidad es algo mucho más profundo que el aspecto de una persona o el elemento que utiliza en sí.

Sofia: Encontré distintas definiciones de Resiliencia, algunas de las cuales se podría encuadrar la resiliencia como

- forma de resistencia
- forma de adaptación
- capacidad para absorber cambios y reorganizarse

En tu opinión, ¿Qué encuadre es el mejor y por qué?

Florencia: La resiliencia- para mí -es un concepto que se acerca más al tercer punto, donde el grupo se readapta a una nueva situación, no obstante esa resiliencia puede generarse a partir de una situación de resistencia.

Sofia: ¿Podríamos afirmar que lo resiliente hoy puede no serlo mañana?

Florencia: Sí, entiendo que sí. La resiliencia no implica por definición un cambio eterno, puede darse una transformación por poco tiempo y luego volverse atrás.

Sofia: ¿Considerás a Argentina como un país con características resilientes? ¿Por qué / por qué no?

Florencia: Pienso que en Argentina hay varios grupos sociales y varias etnias que han sido resilientes porque si no modificaban algunos hábitos en ciertos momentos claves no hubiesen podido subsistir y continuar. La verdad es que nunca me había preguntado si la Argentina como país es resiliente, no obstante sí se sabe que está compuesta por una población que está muy acostumbrada a tener momentos de crisis económicas y a reorganizar su vida y a continuar subsistiendo a lo largo de los distintos gobiernos. Sin embargo, no puedo afirmarte que eso la convierta en un país con características resilientes.

Sofía: ¡Gracias por tu tiempo!

Conclusión

Realmente me interesaba hacerle una entrevista a una antropóloga ya que al trabajar estudiando sociedades y comunidades, creí que podría beneficiarme de su opinión como experta.

Después de realizar la entrevista, pude confirmar la importancia que le daba a esta entrevista, especialmente tras la mención de los kayapó.

Nunca antes había escuchado hablar de este grupo, y realmente me dio curiosidad, ya que a mi entender no era muy común que un grupo indígena salga de su territorio y entre en contacto con corporaciones y otras organizaciones con el gobierno y las empresas, a través de los medios de comunicación (incluyendo los electrónicos). Mi objetivo, a esta altura del seminario, era saber algo más de la etnia que Florencia menciona, y averiguar qué otros grupos, ciudades y hasta países, son ejemplo de resiliencia colectiva.

Si les interesó este tema... diríganse a las próximas páginas!

Playing by our rules and losing

“When the last tree is cut down, the last fish eaten, and the last stream poisoned, man will realize that they cannot eat money” - Alanis Obomsawin⁸



The Kayapo tribe lives in Brazil alongside the Xingu River in the eastern part of the Amazon Rainforest, in several scattered villages made of huts ranging in population from one hundred to one thousand people. There is a hut in the middle for representatives of each village to meet with the chief. Their land consists of tropical rainforest grassland and is arguably the largest tropical protected area in the entire world, covering 11,346,326 hectares of forests and scrubland⁹ containing many endangered species. They have small hills scattered around their land and the area is criss-crossed by river valleys. The larger rivers feed into numerous pools and creeks, most of which don't have official names.

The Kayapo use intricate black body paint covering their entire bodies. They believe that their ancestors learned their social skills from insects, so they paint their bodies to mimic them and to better communicate with the Spirit that exists everywhere. The black body paint also allows them to blend into their surroundings when hunting in the forests. To help find their way through the

⁸Alanis Obomsawin is an American Canadian Abenaki filmmaker, singer, artist and activist primarily known for her documentaries.

⁹ Plant community characterized by vegetation dominated by shrubs, often also including grasses, herbs, and geophytes

forest, the Kayapo paint their legs with red pigment that rubs off on the surrounding terrain. The colours that Kayapos wear is representative of their tribe's colours.

Older generations of Kayapo men wear disks in their lower lips, but the practice is less common among younger Kayapo men. Male Kayapo adorn themselves with radiating feathers, representing the universe, in their hair, as well as the occasional piece of rope in their hair, to represent the rope which the first Kayapo used to arrive from the sky¹⁰. Traditionally, they cover their lower bodies with sheaths. Due to increased contact with outside cultures, young men and kids often wear Western-style clothing such as shorts. The tribe chiefs wear a headdress made out of bright yellow feathers to represent the rays of the sun. The feathers used in their headdresses are from birds native to their area which are naturally bright-colored (the Kayapo do not dye the feathers). Kayapo children wear cloth or beaded bands with colors representing their tribes. Typically these bands are tied below the waist or crisscrossed around the torso. When the child become of age, they go through a naming ceremony in which they wear large yellow headdresses.

Kayapo women instead, can be distinguished by the V shape shaved into their hair.

Sadly, the usual way of life of the Kayapo people has been (and still is) under grave threat. Brazil's ex-president, Dilma Vana Rousseff¹¹, authorised the construction of a dam that will flood their homeland.



¹⁰ There is a legend on the origins of the tribe that says that a long time ago, when Kayapo people were in the sky, two hunters were following a boar to its den. There they saw a hole in the ground. Through the hole they saw beautiful forest with many animals. They tied the rope on one side and put the rest of down towards Earth. Then, one after another all Kayapo people arrived to Earth.

¹¹ Dilma Vana Rousseff is a Brazilian economist and politician who served as President of Brazil, holding the position from 2011 until her impeachment and removal from office on 31 August 2016, becoming the first democratically-elected female president in the world to be impeached and removed.

The Il is considered the world's third-largest hydroelectric dam. It will flood 400,000 hectares of the world's largest rainforest, displacing 20,000 to 40,000 people – including the Kayapó. The ecological impact of the ongoing project is massive: the Xingu River basin has four times more biodiversity than all of Europe. Flooding of the rainforest will liberate massive amounts of methane, a greenhouse gas far more damaging than carbon dioxide. But the impact on Chief Raoni's¹² people, on an entire society, is unimaginable. The rich resources of their lands (minerals, timber, and potential hydroelectrical power) have brought pressures from outside.

Although the Brazilian constitution explicitly prohibits the displacement of natives from their traditional lands, it provides for one convenient exception: where the National Congress believes the removal of the people to be "in the interest of the sovereignty of the country". Meaning that it is forbidden to displace people and steal their land... unless its convinient to do so, which (arguably) is the case of this dam.

The Kayapó people's leadership has learned how to participate in the world economy. They were one of the first indigenous peoples to participate in international commerce – with the Body Shop – and they learned how to fight back against projects they did not support. A five-day media conference they organised to fight the Bel Monte dam in 1989 generated enough international attention that the World Bank refused the loan necessary for the project to proceed.

In 2011 however, the project was put forward again, and in February of that year, Chief Raoni delivered a petition with 600,000 signatures to the Brazilian government, and construction of the dam was temporarily blocked. But four months later, the Brazilian government gave the project the green light. The dam is expected to be finished by next year

Chief Raoni and his people have, essentially, played by our rules. They learned the ways of a foreign society, and they waged their battle according to those foreign rules and with those foreign weapons, launching petitions and protests, and engaging media and lawyers. In fact, they have even created a

¹² Kayapo Chief

website to communicate their projects and receive donations used to guard the forest.¹³

Sadly, this lost battle is not unique. Rather, it is the common story of all of South America. Jaqueline Windh ¹⁴ explains in one of her articles¹⁵: “I recall my visits with Cristina Calderón, known in Chile as “the last Yaghan”, the last survivor of her race and last speaker of her native tongue. Across the Beagle Channel from her home lies the large island of Tierra del Fuego, traditional homeland of the Selk'nam, but now devoid of any indigenous people. The demise of the Yaghan was due largely to diseases introduced and spread by displacement from their expansive territories to crowded mission schools. The Selk'nam, however, were actively hunted by European settlers. The new industry here was sheep-ranching. With their traditional hunting territories turned to grazing lands, and with no concept of animals as private property, the Selk'nam turned to hunting sheep. The settlers, in turn, issued a bounty for each pair of Selk'nam ears”.

Countless Human Rights NGOs have been attempting throughout the years to convince the Brazilian government to reconsider and think about what's best for the Tribes of the zone. According to Brazilian Law, the industry doing the construction needs to consult with the native communities of the area. However the way these "consults" often go with indigenous people is: the parties will, at some point, show up in a room together and voice their opinions. The indigenous people will have every right to say no to the project. But no one is required to heed that.

Once I found out about resilience in this native community, I couldn't help but wonder about other ancient communities which have been resilient throughout History...

¹³ <http://kayapo.org/index-3.html>

¹⁴ Jacqueline Windh is a photojournalist, geologist and outdoorswoman who has published her images and articles in many magazines, including BBC Wildlife, Adventure Kayak, Wavelength Paddling Magazine and Beautiful BC.

¹⁵ <https://www.theguardian.com/commentisfree/2011/jun/03/amazon-tribe-kayapo-people-bel-monte-dam>

La resiliencia del Pueblo Elegido

“El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer” - Ernesto Sábato¹⁶

Los sumerios, los caldeos, babilónicos, griegos antiguos, persas, romanos, visigodos y todos los otros bárbaros germánicos, los imperios europeos, la Inquisición y el imperio español, los alemanes y su nazismo, todos han desaparecido de la faz de la tierra; **sin embargo, los judíos permanecen.**

En el mundo Antiguo, al ser una religión monoteísta, los judíos ganaron la enemistad de muchos pueblos paganos de la época. Esto se debía a un miedo a lo distinto en un mundo poblado por religiones politeístas. Luego de la aparición del cristianismo, una religión también monoteísta, las cosas cambiaron para los hebreos... pero para peor. Esta nueva religión nace del judaísmo. Sin embargo a medida que empieza a ganar popularidad y subsecuentemente poder, empieza a perseguir a los judíos activamente, así sea para convertirlos (lo cual incluía el secuestro de infantes para que puedan ser criados como cristianos) o erradicarlos. Pero la persecución del pueblo judío por parte del cristianismo no termina ahí: durante toda la edad media, la Iglesia presentó a los judíos como los responsables de asesinar al verdadero Mesías y los usaron como chivo expiatorio de todos los males. El odio cristiano a los judíos ha sido algo que confunde hasta a expertos en el tema. La Biblia aclara que los romanos fueron los que en realidad mataron a Jesús, aunque los judíos actuaron como cómplices. No fue hasta unos cientos años más tarde que los judíos fueron citados como los asesinos de Jesús. Uno se pregunta por qué los romanos no son los odiados. Jesús Mismo perdonó a los judíos (Lucas 23:34). Incluso el Vaticano absolvió a los judíos de la muerte de Jesús en 1963. Sin embargo, ninguna de estas declaraciones ha

¹⁶ fue un escritor, ensayista, físico y pintor argentino.

disminuido el antisemitismo. Y más tarde, al empezar el siglo XIX, esta “tendencia” histórica fue retomada por el nacionalismo y explotada por el Régimen Nazi.

Lo que empezó como un miedo y un rechazo a lo distinto se fue deteriorando con los años, convirtiéndose en un odio injustificado. Durante la actualidad, y especialmente en la época de la segunda guerra mundial, este odio llegó a niveles inhumanos. Tiberio Yosif Klein¹⁷, dice *“Fue tanto así que cuando llevaban a judíos a la muerte en los vagones de ganado durante la segunda guerra mundial, al pasar por Hungría, por Polonia y tantos otros países, las gentes de esos lugares les gritaban al pasar “los van a matar, judíos, por fin los van a matar”.*^{18”}

Muchos se preguntan el motivo por el cual este pueblo ha sido tan viciosamente perseguido a lo largo de la historia, y qué es lo que hizo que tantos otros grupos quisieran – y a veces hasta *quieren* – erradicarlo.

Ésa es una pregunta que no tiene una respuesta... sino varias.

Sobre el porqué del asunto hay varias diversas teorías:

- La Teoría Racial – los judíos son odiados porque son una raza inferior.
- La Teoría Económica – los judíos son odiados porque poseen demasiado riqueza y poder.
- La Teoría de los Extranjeros – los judíos son odiados porque son diferentes a los demás.
- La Teoría del Chivo Expiatorio – los judíos son odiados porque son la causa de todos los problemas del mundo.
- La Teoría del Deicidio – los judíos son odiados porque mataron a Jesucristo.

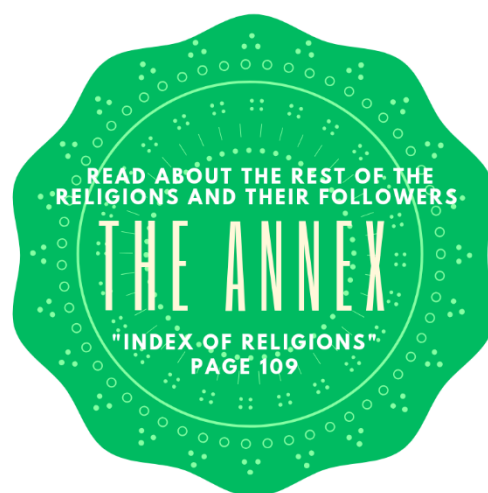
¹⁷ Autor y activo dirigente de la comunidad judía chilena, ha ocupado cargos dentro del ejecutivo en varias instituciones hasta el día de hoy. También fue el primer presidente de la Organización Mensa de Chile, entre otros organismos nacionales. Escritor y dramaturgo de relevancia nacional e internacional.

¹⁸ Extracto de un artículo titulado “El pueblo más Poderoso”.
<https://www.anajnu.cl/tierio.htm>

- La Teoría del Pueblo Elegido – los judíos son odiados porque arrogantemente declaran que son los "elegidos de Dios."

A pesar de ello, el pueblo judío se mostró resiliente, y hoy en día sigue siendo una de las mayores religiones en el mundo con 14 millones de seguidores, en las regiones de Israel y la diáspora judía mundial (principalmente en América del Norte, América del Sur, Europa y Asia).

Aprender sobre esta increíble comunidad me encantó, sin embargo no me pareció suficiente. Ya aprendí cómo una sociedad puede ser resiliente, pero ¿Qué ocurre en las ciudades, donde vive la mayoría de ellas?



Más cerca de lo que crees...

"Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos pensantes y comprometidos pueden cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han logrado". – Margaret Mead ¹⁹

Según Naciones Unidas "el 80% de las ciudades más grandes del mundo es vulnerable a los terremotos, el 60% corre el riesgo de marejadas o tsunamis y todas enfrentan los nuevos impactos causados por el cambio climático". De hecho, se calcula que las catástrofes urbanas – crisis de índole tanto natural como humana, es decir, desde la construcción deficiente de un edificio a aquellas derivadas de no haber tenido en cuenta el contexto geográfico (ej.: edificaciones en terrenos con actividad sísmica ocasional). – en el año 2011 costaron 380 mil millones de dólares.

Durante mi investigación, descubrí una organización llamada "100 resilient cities". 100RC fue creada por la Fundación Rockefeller en 2013, y se dedica a ayudar a las ciudades de todo el mundo a ser más resilientes a los desafíos físicos, sociales y económicos que son una parte cada vez mayor del siglo XXI.

100RC apoya la adopción e incorporación de una visión de resiliencia que incluye no solo los desastres como terremotos, incendios, huracanes e inundaciones, sino también las tensiones que debilitan los vínculos internos de una ciudad en el día a día o de forma repetida.

Estas tensiones incluyen temáticas como el alto nivel de desempleo, un sistema de transporte público sobrecargado o ineficiente, violencia endémica y una escasez de alimentos y agua. Al abordar tanto los choques como las tensiones, una ciudad se vuelve cada vez más capaz de responder a los

¹⁹ Fue una antropóloga y poeta estadounidense. Es considerada la madre de la antropología moderna.

eventos adversos y, en general, es más capaz de cumplir funciones básicas, tanto en los tiempos buenos como en los malos, para todos sus habitantes.

100 resilient cities les da a sus miembros 4 recursos principales para ayudarlos a desarrollar su resiliencia. Estos recursos son:

1. Orientación financiera y logística para establecer una nueva posición innovadora en el gobierno de la ciudad, además de un Director de resiliencia, quien dirigirá los esfuerzos de resiliencia de la ciudad.
2. Soporte experto para el desarrollo de una robusta estrategia de resiliencia.
3. Acceso a soluciones, proveedores de servicios y socios de los sectores privado, público y ONG que pueden ayudarlos a desarrollar e implementar sus estrategias de resiliencia.
4. Membresía de una red global de ciudades miembro que pueden aprender y ayudarse mutuamente.

A través de estas acciones, 100RC pretende no sólo ayudar a las ciudades individuales a ser más resistentes, sino que también facilitará la construcción de una práctica global de resiliencia entre los gobiernos, las ONG, el sector privado y los ciudadanos.

En este programa se encuentran ciudades como Del Paso (Estados Unidos), Addis Ababa (Etiopía), Bangkok (Tailandia), Colima (Mexico), Santa Fe (Argentina) y Buenos Aires (Argentina). Esto me sorprendió, ya que no estaba ni enterada de que había ciudades de Argentina en este programa, menos aún la ciudad en la que vivo. Es claro que los programas para desarrollar la resiliencia en ciudades se encuentran más cerca de lo que creía.

En el caso de Santa Fe, la razón por la que 100RC decidió aceptar su solicitud, es porque la misma se encuentra cerca del cruce de dos de las principales corrientes de agua de América del Sur: los ríos Paraná y Salado. Las inundaciones severas en 2003 y 2007 resaltaron la vulnerabilidad de Santa Fe, tanto en términos de devastación física (destrucción de casas, calles, puentes, edificios, entre otros) como del devastante impacto que tales eventos han tenido en las comunidades con menos recursos económicos.

Los funcionarios de 100RC Santa Fe reconocen que los planes de resiliencia deben abordar la pobreza, incluida la disparidad de los efectos de las inundaciones, y están preocupados por cómo la desigualdad puede exacerbar la violencia y la marginación en la región y aumentar el vandalismo de la infraestructura.

Santa Fe se ha unido a agencias gubernamentales provinciales y nacionales para mejorar el mantenimiento de su sistema de gestión del agua. La ciudad está trabajando para mejorar la comunicación, la educación y la conciencia de la comunidad en torno a la prevención de riesgos. Es más, desde su integración a 100RC en 2014, Santa Fe ha desarrollado un Plan de Resiliencia, el cual sacaron en Junio del 2017, con el objetivo de lograr una Santa Fe resiliente para el 2020.



Buenos Aires, por otro lado, es el corazón político, económico e institucional de la Argentina. Sin embargo, la ciudad enfrenta desafíos crecientes desde la desigualdad social y económica; los asentamientos informales y villas que ahora albergan a más de 250,000 residentes, mientras que la brecha entre clases económicas en el empleo y la expectativa de vida continúa haciéndose agrandándose.

Los cambios significativos en los patrones climáticos en los últimos 50 años han provocado un aumento de las lluvias torrenciales e inundaciones que causan pérdidas físicas y económicas. Las inundaciones ponen más presión en la infraestructura urbana de la ciudad, que puede causar cortes de energía, agua y teléfono que dificultan la recuperación. La ciudad ha actuado mediante el desarrollo de un nuevo Plan Maestro de Planificación Hidráulica con importantes inversiones en el sistema de drenaje urbano, mientras que la Red de Monitoreo Hidrométrico tiene como objetivo aumentar la preparación y reducir los tiempos de respuesta de emergencia.

"La clave es trabajar sobre 4 pilares: 1- Abrazar el cambio: una ciudad que mira al futuro y trabaja a escala metropolitana. 2- Conectar con oportunidades, logrando crecimiento con equidad y garantizando el acceso a servicios básicos. 3- Alentar el compromiso ciudadano, cultivando el sentido de pertenencia, la cohesión social y el derecho a la ciudad. 4- Conocer para innovar, en busca de una ciudad que gestiona el conocimiento y aprovecha las nuevas tecnologías para el desarrollo local", asegura Morera en diálogo con Municipios.

Para una entrevista de Morera sobre la resiliencia urbana, dirigirse al anexo, pagina 111!



La resiliencia celeste y blanca

Al estudiar los programas para aumentar la resiliencia de Buenos Aires, se me ocurrió investigar también sobre nuestro país en general. ¿Es Argentina un país resiliente?

Cuando preguntaba a expertos y a la gente a mí a alrededor, la respuesta que obtenía variaba. Algunos decían que si fuéramos resilientes no estaríamos en la situación económica actual, mientras que otros objetaban que fuimos uno de los países con más cantidad de dictaduras en el mundo, y aun así logramos superarlas.

Para ver la lista completa de todos los países que sufrieron dictaduras, visitar el anexo, pagina 113!

La resiliencia en la historia reciente de la Argentina se ve en repetidos eventos, tales como asambleas populares, fábricas recuperadas y crisis económicas. Las Madres de Plaza de Mayo, en especial, son un símbolo de resistencia alrededor del mundo y las primeras que protestaron en un gobierno militar.

En el siglo XX existieron una serie de insurrecciones militares que quebraron el orden constitucional.

Si bien el democrático gobierno de Hipólito Yrigoyen había sido elegido por una amplia mayoría, los opositores se habían ocupado de hacer una campaña de tal desprestigio, que nadie reaccionó ante el levantamiento que llevó al poder al general José Félix Uriburu, que fue reconocido como presidente de facto por la Corte Suprema de Justicia en una Acordada del 10 de septiembre de 1930.

Uriburu fue el iniciador de lo que más tarde se haría una costumbre: asumir la calidad de legislador a través del dictado de decretos.

Su mandato fue conocido como la “década infame” por las atrocidades cometidas.

Un nuevo golpe de estado se produjo en 1943, contra el presidente Castillo, y el nuevo gobierno también fue reconocido por una Acordada de la Corte Suprema de Justicia.

El primero en asumir, el general Rawson, estuvo menos de tres días a cargo del gobierno, para cederle el poder al general Pedro Pablo Ramírez que gobernó durante ocho meses, siendo desplazado por su vicepresidente, el general Edelmiro Farrell, el 24 de febrero de 1944.

El golpe de estado de 1955, conocido como Revolución Libertadora, fue dirigido contra Perón.

Otra dictadura surgió el 29 de marzo de 1962, y fue contra el gobierno constitucional de Frondizi, quien había asumido en 1958, por un pacto con el peronismo, por el cual se comprometía a legalizar ese partido.

Durante su gobierno, Frondizi, sufrió la presión constante de los militares, que le obligaron, entre otras cosas, a declarar el estado de sitio y a romper relaciones diplomáticas con Cuba.

Al ser removido por las Fuerzas Armadas y detenido en la isla Martín García, asumió como presidente, y convocó a elecciones, asumiendo en 1963, Arturo Illia. Con tan poco apoyo popular, se pudo montar una campaña de desprestigio que precipitó el golpe, que llevó a cabo el general Juan Carlos Onganía el 28 de junio de 1966.

El gobierno de Onganía tuvo ciertas particularidades. La mayoría de los gobiernos de facto asumían para recomponer la situación y convocar nuevamente a elecciones pero, en este caso, Onganía llegó para quedarse. Nunca aseguró que cumpliría la Constitución ni que su gobierno fuera provisional.

A partir de 1968, comenzó su accionar la guerrilla, de ideología comunista, formándose, por ejemplo, la organización Montoneros, en 1970. Estos grupos subversivos, que querían desestabilizar el gobierno para alcanzar el poder e imponer su propia concepción de justicia, atacaron instalaciones armadas para proveerse de material bélico, secuestraron empresarios, asaltaron Bancos para obtener fondos, o asesinaron a figuras políticas o militares, que consideraban tenían un accionar repudiable. Si bien sus propósitos eran loables, como una más justa distribución de la riqueza, los medios usados eran violentos.

En 1970, Onganía fue reemplazado por un golpe interno militar, asumiendo el general Roberto Marcelo Levingston quien, a su vez, fue reemplazado, en 1971, por Alejandro Agustín Lanusse designado por la Junta de Comandantes, quien convocó a elecciones.

Más tarde, siguieron los gobiernos constitucionales de Héctor Cámpora, representante del peronismo en 1973, mandato que duró 49 días, dando lugar a la elección de Perón, convirtiéndose él en presidente y su segunda esposa, María Estela Martínez de Perón, en vicepresidente.

Después de la muerte de Perón, su viuda ocupó la presidencia pero de modo simbólico, ya que la mayoría de los asuntos de gobiernos fueron decididos por López Rega, que había asumido en mayo de 1973 como Ministro de Bienestar Social. El mismo fue expulsado del gobierno en 1975, mientras se preparaba el golpe de estado de 1976. La crisis política, económica y social era insostenible. La inseguridad se había apoderado de todos los ámbitos de la vida ciudadana.

El golpe del 24 de marzo de 1976 colocó en el mando a la Junta Militar, otorgándole la suma del poder, que gobernó en contra de la Constitución y por ende de los derechos humanos. Estos crímenes de *lesa humanidad* incluyeron secuestros de personas sospechadas de guerrilleras, torturas, apropiación de bebés de las mujeres que en cautiverio y luego eran muertas, pasando a integrar una lista llamada “de desaparecidos”, junto a muchos miembros de la ideología de izquierda o sospechados de serlo.

Fue en 1983 cuando se restableció el orden constitucional al asumir democráticamente el Dr. Raúl Ricardo Alfonsín. A partir de entonces no hubo interrupciones al sistema democrático.

A pesar de haber recuperado la democracia, las dictaduras y en especial la desestabilidad política dejaron grandes marcas en nuestra sociedad que aun hoy en día seguimos intentando borrar. Ejemplos de esto es que a los policías se les sigue diciendo “*milicos*”, y uno de los grandes problemas sociales es la desconfianza en los políticos. En Argentina, la gran mayoría de las personas asumen que ser corrupto va de la mano con ser político.

Creo que Argentina está aprendiendo a ser resiliente, y a pesar de haber podido superar crisis, aun le falta transformar ese dolor y miedo en algo productivo que ayude al país a crecer, como lo han hecho países como Croacia, Japón o Alemania.

The European Phoenix

On 2016, I started studying about World War II and the Cold War for my History class. World History has always fascinated me, and the XX century period even more so. This period of history is filled with conflicts, alliances, secret plans, war declarations and treaties, all of which I find fascinating.

While studying, I couldn't help but notice that no matter what was thrown into Germany's path, they have always managed to handle it, and rebuild themselves from scratch when needed. Not only that, but somehow, Germany always manages to become a regional power in Europe *at least* (if not, World Power it is).

What makes such a young nation so resilient? Is it something about their location, their history or their culture? What can we learn from them?

Well, after World War II, Germany was a country with one of the lowest wages in the western world and an industrial output capacity higher than the one in 1939 because of a modernization of all industrial production facilities. This was necessary to compensate for the shortage of workers after 1939 caused by the many war casualties. The average worker was required to have a 3-year-lasting education after school in order to work in a company, which resulted in a well-educated population. Learning "on the job" wasn't an alternative.

The key to understand Germany's reconstruction after WWII is the cold war and Germany's location. Each country needs access to markets to be able to gather wealth, and a good location is key to achieve that. Germany is exactly in the middle of Europe, so if someone wants to transport something in the central Euro-Asia, it's a good chance it will come from or pass through Germany.

The need for markets willing to buy came easy enough with the clash between the Soviet Union and the USA in the Cold War. The western part of Germany got integrated into an alliance formed by the US, which included a trade treaty to access markets and a membership in a military alliance (NATO). Because of their low wages and optimal location, technology was easy to sell on international markets. In addition, wars like the Korean War made the western Germany the supplier for war machinery intended to build warfare

The level of economic growth due to the raging war in Korea was comparable to that of China in the last decades, but nevertheless Germans were poor

compared to Americans at that time. The average German wasn't able to buy a car before the end of the 1960th.

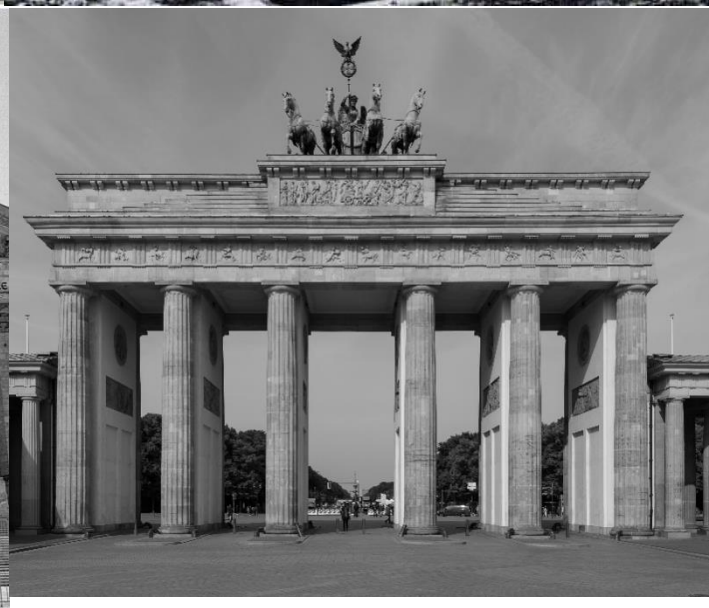
The former Nazis saw the success of the Republic and integrated into the conservative party CDU. By maintaining values like patriotism, democracy became easily a core value. Some of them even worked with the US OSS in 1946 and founded the Organisation Gehlen, a secret service against the USSR.

Both German halves were active with espionage on the other side. The western part was even supported sabotage on the eastern side (with little effect), while the secret service of the German Democratic Republic was one of the most successfully secret services in History, specially known by the fact that they managed to find out about all of the NATO plans.

Everyone interested in this field should try to read the history of Markus Wolf in the annex, page 116.

Looking at the infrastructure of Germany it's mostly superior to all western countries. Even when Germany is country with federal state, the distribution of responsibilities is much better than in most developed countries, which prevents a lot of arguing and delays of political decisions. This is due to the usual mentality of the German people and politics, as they are known to highly value transparency, optimization of time and resources in order to achieve quality results. The constitution (Grundgesetz) was already changed over 60 times to adapt modern times, which is a lot, especially considering it has had about 5 changes for each of the last 50 years of the Federal Republic's existence. Which means the law is clear and in context of the current situation at all times.

Another important factor is that after the world wars, they had no time to grieve or wallow. The war had left a lot of cities that had 70% - 85% of their cores completely destroyed. The Germans had no other choice than to clean up quickly, because they had no houses to live in, no places to grow and cook food, or school the kids in. They had to rebuild because they needed to. In order to illustrate their absolute need to do so, these are some pictures from before and after the war reparations:



Resiliencia como forma de resistir la exclusión social

Al investigar sobre la resiliencia del pueblo judío y cómo fueron tratados repetidamente como extraños, forasteros, y los culpables de todos los males, me interesó investigar sobre su resiliencia, al resistir esta exclusión social. Específicamente me interesaba saber cómo es que este tipo de exclusión se aplicaba a una parte invisible de la sociedad: Los que están en situación de calle.

Es sabido que la estigmatización – una condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que la persona portadora sea incluida en una categoría social hacia cuyos miembros se genera una respuesta negativa y se les ve como culturalmente inaceptables o inferiores. - que acompaña a ciertos grupos marginados, es un modo común de exclusión social. Pero, al igual que existen formas de exclusión comunes hacia los grupos discriminados, ante la exclusión social también existen estrategias resilientes compartidas entre los distintos grupos colectivos y sus entornos sociales. Esta resiliencia aparece frente a la marginación o exclusión social.

Entre los grupos excluidos socialmente, se dan una serie de formas de opresión que les son comunes. La estigmatización es una de estas formas de opresión, y ante la misma, estos grupos tienen a reaccionar de una de estas dos maneras: la aceptación del estigma, o la resiliencia como vía para resistir dicha opresión.

La resiliencia se basa en una dinámica entre individuo y entorno usada para enfrentar elementos que dificultan el desarrollo de la persona. La influencia que tienen los entornos y ambientes en el desarrollo del individuo es notable.

Un experto en el tema, Aldo Melillin²⁰ dijo en una de sus investigaciones:

"Si la resiliencia constituye un proceso de entramado entre lo que somos en un momento dado, con los recursos afectivos presentes en el medio social, la falta de esos recursos puede hacer que el individuo sucumba, pero si existe aunque sea un punto de apoyo, la construcción del proceso resiliente puede realizarse"

²⁰ Medico psicoanalista Argentino que investigo en repetidas ocasiones la resiliencia colectiva.

En este capítulo, consideramos a la resiliencia como un proceso que se va formando entre el individuo, las posibilidades que ofrece el entorno y los contextos. En estas páginas dejamos de ver a la resiliencia como una capacidad individualista y abre un nuevo foco de atención hacia la cultura y la comunidad como elementos esenciales en los procesos resilientes.

La sociedad tiene un conjunto de imágenes y conceptos sociales preformados en torno a la marginalidad, que por desgracia acaban reforzando los estereotipos. El estigma de la pobreza olvida a la persona y la cosifica. Esta estigmatización pone de relieve una injusticia social, porque le quita a la persona parte de su humanidad.

El sentirse etiquetado por la marca del “pobre”, o “chorro” o “negro” es doloroso. Hace sentir a la persona inferior, inseguro, inútil...y genera dolor. El dolor provoca la retirada, y ésta una mayor marginación, ya que al intentar alejarse y esconderse de los prejuicios y maltratos de una sociedad dedicada a expulsarlos o ignorarlos, también se alejan de la sociedad en si.

Sin embargo, la resistencia al dolor empodera a la persona.

Trascender y reinterpretar son las claves para poder ser resiliente en la vida, no evadir o soportar. No es suficiente con limitarse a tratar de soportar el conflicto ni el sufrimiento, es necesario trascenderlo, aceptar ese dolor, y aprender de él para poder crecer como persona.

Por ello, desde estas ideas de empoderamiento, el papel de las familias, de los educadores, de los entornos más cercanos cobran una fuerza de cambio y trascendencia.

No se puede luchar solo contra el mundo. Las personas necesitan encontrar referentes en los que poder confiar, en los que se puede encontrar compasión, necesitan un sistema de apoyo que les digan “*vos importas; vos podés*”.

La resiliencia, entonces, va más allá del desarrollo de las cualidades personales; es un proceso transformador para las personas y sus comunidades. Además de intentar desarrollar nuestra propia resiliencia, debemos incitar a los demás a desarrollar la suya a través de brindarle un sistema de apoyo al que no lo tiene.

La resiliencia pasa a ser, entonces, una cualidad social puesto que, tejida por todos, construye la posibilidad de transformación social a través del cual el individuo se convierte en persona, y es capaz de hacer realidad sus sueños.

Mi visita a TU GRANITO DE ARENA no hizo más que confirmar cada uno de las conclusiones y teorías desarrolladas en el trabajo realizado por Román,

Calderón Y Juárez Pérez: "La Resiliencia Como Forma De Resistir A La Exclusión Social: Un Análisis Comparativo De Casos" (trabajo de investigación realizado en 2010).

Ha sido un marco teórico propicio para lo que pude vivir en mi contacto con Los grupos " marginales" en la Ciudad de Buenos Aires.

Tu Granito de Arena



Contacto:

m.me/fundaciontugranitodearena

Descripción:

Ayudamos a personas que se encuentran en situación de calle. Visibilizando al invisible

Recorridas nocturnas :

Martes y miércoles 📍 21:00 hs Alto Palermo.

Llegué un miércoles a las 21hrs a un Havanna cerca del Alto Palermo Shopping con la expectativa que iba a conocer a un grupo serio, con reglas muy marcadas, con gente grande, sí, que ayudaba, pero que no se involucraba tanto.

Me encontré con ocho chicas cerca de mi edad (un poco más grandes quizá) muy divertidas, llenas de alegría, bondad, generosidad y vida.

Apenas llegué, todas me dieron la bienvenida, y la fundadora, Martina Rossi, nombró a una de las chicas como guía, Delfina Cipriani, para que me vaya contando un poco de cómo hacían todo, chequear que no saque el celular cuando no debía, o que me acerque mucho a personas que estaban mal (lo cual por suerte no ocurrió).

Unas cuadras más adelante, se nos unió Camila Schiappacase, mi contacto dentro de Tu Granito de Arena. Entre las dos, me fueron explicando cómo eran las cosas, contando anécdotas, cosas que vieron, explicando detalles, y cuidando que no me pase nada o me quede sola.

Cuando le pregunté a Camila qué tipo de situaciones le impresionaba más en su experiencia con la fundación, me respondió:

“Creo que la experiencia más fuerte que tuve es ver a gente que está en esta situación hace mucho, y que declinan la comida para que otros puedan comer también. Es increíble.”

Esto realmente me sorprendió ya que estamos acostumbrados a buscar la manera de sacrificar lo menos posible por el otro, sea tiempo, plata, etc. No es tan común que la gente renuncie a algo para dárselo al otro por simple generosidad, y - más aún- verlo en gente que apenas si tiene para sobrevivir... realmente admirable.

La primera persona que ayudaron simplemente tomó la ensalada de frutas y el jugo que ofrecían y nos agradeció profundamente. Rápidamente me explicaron que el sistema de estas salidas era simple: caminaban por la Av. Santa Fe hasta llegar a la intersección con la Avda. 9 de Julio, y cualquier persona que se encontraran en situación de calle, frenaban, le preguntaban si necesitaba algo puntual, tomaban encargos y le ofrecían la comida y bebida que habían preparado.

La segunda persona que nos encontramos era una madre con su hijo de un año, que cumplía años ese mismo día, por lo que una cafetería les había regalado una pequeña torta. Cuando llegamos, una pareja católica estaba

hablando con ella para averiguar si quería quedarse en un cuarto- supongo yo provisto por la iglesia o un refugio. Martina le tomó los datos (nombre, fecha de nacimiento, tallas de ropa, lugar habitual donde para) para darle ropa, pañales leche, más comida, etc. Le cantamos el "feliz cumple" al pequeño Jaciel y sopló la velita.

Cuando nos estábamos yendo, pidió si le podían conseguir un perrito, ya que su hijo siempre miraba a los perros de la calle y lloraba. La fundadora dijo que tendría que considerarlo, y luego nos dijo aparte que no le puede dar un cachorro en buena conciencia cuando no lo va a poder mantener. *“Cómo va a poder mantener a un perro cuando no puede mantenerse a ella y a su hijo?”*

Esto me demostró que el objetivo de la organización no era cumplir con todos los deseos, sino darles lo mejor que podían siempre y cuando los ayuden a seguir adelante.

El próximo grupo fueron unos 5 señores alrededor de los 30 - 40 años, amigos entre todos. Era sorprendente la familiaridad con la que se trataban, la cantidad de cariño, respeto y generosidad de ambas partes- tanto entre los señores, y la organización con los señores. Uno de ellos le ofreció su ensalada de frutas al otro, aunque yo lo vi devorando un par de cucharadas. La amabilidad que demostraron fue realmente increíble e inspiradora

Cuando pregunté cómo era que los ayudaban a conseguir trabajo me contaron que era un proceso muy difícil, ya que estas personas no tenían ningún tipo de CV que ellas pudieran mover, y que a veces ni se molestan ya que, como me dijo Delfina Cipriani, *“Así como algunos tienen ganas d trabajar, y otros se quedan estancados, como pasa en todos lados”*.

De todas formas, tuvieron un caso de este tipo con un señor llamado Johnny, al que le ayudaron a conseguir un trabajo estable, por lo que logró ahorrar suficiente como para comprarse una casa.

Después de un par de cuadras, llegamos donde siempre están dos chicos de alrededor 12 años, quienes fueron apadrinados por otro señor en la misma situación, quien los educa, se encarga de que vayan al colegio y hagan la tarea y los protege. La madre de los chicos se fue hace mucho tiempo, y no saben si está viva, y el padre nunca está porque, según las sospechas del grupo, está metido en el tráfico de droga.

Los chicos no estaban, y me sorprendió la preocupación en sus caras. Delfina y Camila se ofrecieron a dar la vuelta a la manzana en caso que estén cerca y yo las acompañé. Preguntamos en algunos de los locales que estaban abiertos, pero los que conocían a los chicos nos dijeron que no los habían

visto hacía un par de días. Ahí las chicas me contaron que estaban preocupadas, ya que el padre había tenido una fuerte pelea con el padrino de los chicos, y al no tener manera de contactarlos fuera de encontrárselos por la calle en sus rondas, no podrían saber si estaban bien o no.

Cuando estábamos terminando la ronda, me puse a pensar cómo hacen para recaudar fondos para elaborar las comidas que entregan, y cómo hacen con los tiempos ya que muchas de ellas son estudiantes universitarias. Ellas salen a recorrer las calles dos veces por semana para alimentar a un promedio de 15 personas por noche.

Al preguntar cómo lograban reunir los fondos necesarios para cubrir los gastos, me contaron que recientemente estuvieron organizando un evento por este motivo²¹. Antes de este evento, los costos de la comida y todo lo que no fueran donaciones eran cubiertos por los participantes de la fundación. El evento se llevó a cabo en Areco, donde se ofrecían talleres a cambio de alimentos no perecederos, ropa y todo lo que pudiera ayudar.

La organización se encarga de realizar dos salidas nocturnas a la semana, todos los martes y miércoles, en donde caminan desde el alto Palermo hasta la 9 de Julio por la Av. Santa Fe con bolsos con comida y bebidas para repartir a cada persona que encuentren viviendo en la calle.

²¹ Para más información sobre este evento, leer el artículo en la página 98 del anexo

Conclusión:

Los ayudamos dándoles identidad. Para nosotros no son, el de la calle o ese señor de Laprida, son una persona, como vos y como yo."

La frase es la respuesta de Camila Schiappacase a "¿Qué crees que es lo que ustedes les dan que más les ayuda?". Darles identidad les demuestra no sólo que a alguien le importan, sino que es una muestra de respeto, cosa que es rara, desgraciadamente, que los traten como a un igual.

Al vivir en una realidad donde las personas que pasan ni los miran, tener a alguien que los ayuda y los aprecia les da confianza en sí mismos para levantarse y seguir adelante. Delfina me contaba que muchas veces las usan de psicólogas, y que te das cuenta de lo mal que les hace que nadie les preste atención, ya que una vez que ven que los escuchás, les cuesta dejarte ir.

Es increíble el nivel de empatía, generosidad y cariño que tienen estas chicas. Realmente inspirador. Se les nota en la cara y en la manera que hablan de que las personas que ayudan realmente las aprecian y todos juntos forman un gran sistema de apoyo, como el cariño de una gran familia. Una experiencia que realmente llena el alma, que te deja con ganas de hacer más.

Los integrantes de la fundación son alrededor de 30, pero en este encuentro solo vinieron 8. Y ver a estas 8 increíbles mujeres trabajar es realmente inspirador. Son muy divertidas, abiertas y te hacen sentir cómoda, integrada y protegida.

En ningún momento me sentí sola o dejada de lado, y fue una experiencia- además de increíble- divertida. En ningún momento se dejaba de charlar, reír y hasta cantar.

Una experiencia única que amaría repetir lo más frecuentemente posible.

"You say Goodbye, and I say Hello"

A paralyzed limb, political turbulence, a traumatic event, a broken bone, hurt feelings, bad people in our lives, injustice, economic crises...

We live in a world that makes it impossible for anyone or anything to go through life without ever facing some form of adversity, which makes the cultivation of resilience vital for, not only survival, but also thriving in life.

Resilience can be cultivated in many different ways, and it's a skill consisting of little parts that make a whole, different tools that help you overcome difficulties a certain way. It's a set of skills we need to help everyone around us to achieve it – specially the children. Children are the future, and by raising resilient children, we are making sure that we are contributing to making the world of tomorrow more resilient. These children will grow to become adults, and they will be the leaders of the future, able to lead companies, societies, cities and countries with resilience.

In order to have a future with less adversity and more peace, we need to develop our own skills, teach through example and help others the best we can whenever they seem they could use it.

On the next pages you will find first three concepts I wanted to learn about, two questions I answered, and a quote that summarizes the beginning of my seminar process. After that, you'll find three concepts I wished I could have investigated more about, two questions that remain unanswered, and one quote that summarises the end of what I've learnt through this process. The goal of this was to show the learning curve, and leave an open ending so that people have the chance to investigate further. The road to knowledge should never close, a thorough research study should leave you wanting to know more, and what better than to suggest topics and questions that could catch someone's curiosity?

The purpose behind this whole seminar was to inspire and attempt to help people to try to become better at resilience, either on a personal or social level. The only way resilience can be spread, is by educating on what it is, how to develop it, and cases of success as well as warnings on what happens when resilience is not present, to prove its importance.

How do you plan to improve on yours?

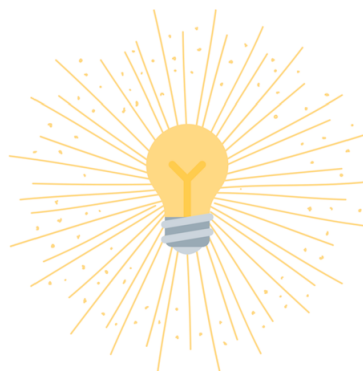


HOW COULD WE INSPIRE OTHER PEOPLE, MAKING THEM WANT TO KEEP FIGHTING FOR THE GOOD THINGS OF LIFE?



WHAT COMPONENTS DEFINES WHETHER YOU ARE A RESILIENT OR NON-RESILIENT PERSON?

WHAT MAKES CITIES AND COMMUNITIES BETTER AT PICKING THEMSELVES UP

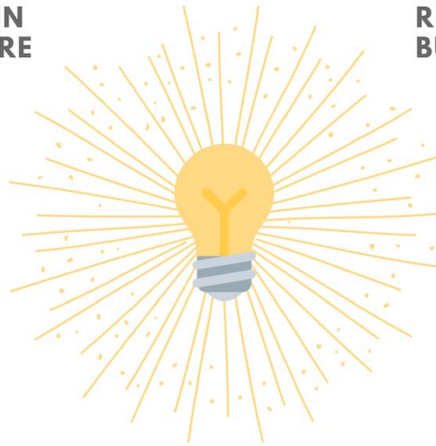


WHAT MAKES SOME RESILIENT AND SOME NOT SO MUCH

COMMUNICATING AND SPREADING RESILIENCE

EDUCATING WITH RESILIENCE

RESILIENCE IN
NATURE



RESILIENCE IN
BUSINESSES

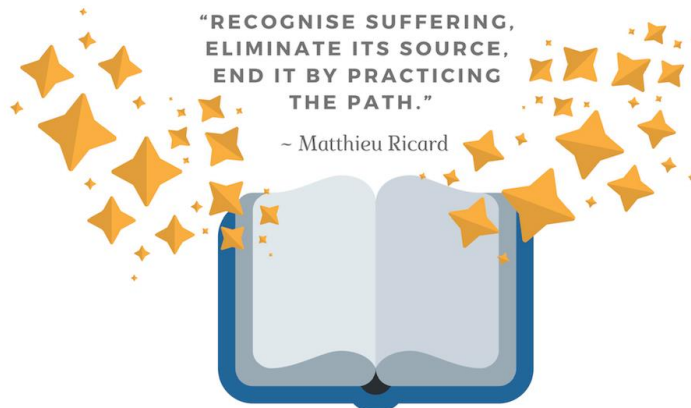
HOW CAN WE HELP NATURE BE
MORE RESILIENT TO HUMANS?



WHY ARE SOME BUSINESSES
MORE PROFITABLE THAN OTHERS?

"RECOGNISE SUFFERING,
ELIMINATE ITS SOURCE,
END IT BY PRACTICING
THE PATH."

~ Matthieu Ricard





THE BAMBOO & THE OAK

BIBLIOGRAPHY

Internet

Books & Texts

Movies

Browse through all the sources that made this seminar possible!

Internet

<https://www.dictionary.com/browse/resilience>
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>
<https://www.managementtoday.co.uk/does-word-resilience-from/any-other-business/article/1401232>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Resilience>
https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
<http://www.thefyi.org/what-is-resilience-made-of-infographic/>
<https://www.cnbc.com/id/25464528>
<http://www.thefyi.org/what-is-resilience-made-of-infographic/>
https://criticalcarecanada.com/presentations/2017/resilience_helping_clinicians.pdf
<https://www.goodreads.com/shelf/show/resilience>
<https://www.amazon.com/Drawing-Your-Own-Path-Crossroads/dp/1941529364>
<https://www.amazon.com/Here-Now-Habit-Mindfulness-Unhealthy/dp/1626252378>
https://www.amazon.com/Rising-Strong-Reckoning-Rumble-Revolution/dp/0812995821/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1482800745&sr=8-1&keywords=Rising+Strong
<http://www.online-literature.com/pg-wodehouse/adventures-of-sally/15/>
[https://archive.org/search.php?query=resilience&and\[\]=mediatype%3A%22texts%22](https://archive.org/search.php?query=resilience&and[]=mediatype%3A%22texts%22)
<https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
<https://www.apa.org/monitor/2017/09/cover-resilience.aspx>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201111/15-great-psychology-quotes-and-what-makes-them-great>
<https://www.goodreads.com/quotes/tag/psychology>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/think-act-be/201609/21-common-reactions-trauma>
<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/traumatic-stress.htm>
https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_trauma
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness#2>
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-illness-basics#1>
<https://psychcentral.com/disorders/>
<https://sunrisehouse.com/cause-effect/>
<http://www.healthinaging.org/aging-and-health-a-to-z/topic:drug-and-substance-abuse/info:causes-and-symptoms/>
<https://casapalmera.com/blog/trauma-and-anxiety-disorders/>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24750573.2017.1367551>
<https://medium.com/thrive-global/recipe-for-resilience-d8a10f972c7e>
<https://www.redhookcentralschools.org/cms/lib/NY01000233/Centricity/Domain/3/Resilience%20Handout%20-%20%207%20Ingredients.pub.pdf>
<https://www.boscoproducciones.com.ar/tu-granito-de-arena-jovenes-arequeros-se-solidarizan-con-los-mas-necesitados-y-recorren-las-calles-de-bs-as/>
<https://positivepsychologyprogram.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/#teachings-resilience-training>
<https://positivepsychologyprogram.com/3-resilience-scales/#components-resilience-scales>

<https://www.cnn.com/id/25464528>
<https://www.skillsyouneed.com/ps/resilience.html>
<https://saramoulton.com/2012/09/eggs-what-do-eggs-do-in-baking>
<http://balanceflow.com/chapter3/>
<https://www.quora.com/Can-enough-trauma-cause-psychopathy>
<https://www.healthyplace.com/personality-disorders/psychopath/psychopathy-definition-symptoms-signs-and-causes>
<https://www.healthyplace.com/personality-disorders/sociopath/sociopath-causes-the-making-of-a-sociopath>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/antisocial-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20353928>
<https://www.infobae.com/teleshows/paso-en-la-tv/2018/10/10/la-voz-argentina-una-chica-hipoacusica-conmovio-a-todos-y-fue-elegida-por-ricardo-montaner/>
https://en.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control
<https://www.psychologynotes.com/locusofcontrol/>
<https://www.skillsyouneed.com/ps/resilience.html>
<https://hbr.org/2011/04/building-resilience>
<http://www.cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179103424.pdf>
<https://wholeperson.com/pdf/TeenResiliency.pdf>
<https://www.amazon.com/Resiliency-Building-Workbook-Mental-Health-Spiral-Bound/dp/1570252637>
<http://www.working-minds.org.uk/documents/emotional-resilience-workbook.pdf>
<https://positivepsychologyprogram.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/#teachings-resilience-training>
<https://www.boscoproducciones.com.ar/tu-granito-de-arena-jovenes-arequeros-se-solidarizan-con-los-mas-necesitados-y-recorren-las-calles-de-bs-as/>
[https://en.wikipedia.org/wiki/Resilience_\(organizational\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Resilience_(organizational))
<https://intpolicydigest.org/2017/09/17/what-is-a-resilient-society/>
<https://www.deltares.nl/en/news/a-practical-approach-to-resilience/>
<https://www.deltares.nl/app/uploads/2017/04/Resilience-in-practice.pdf>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1462901116305202>
<https://facilityexecutive.com/2018/03/ten-principles-building-resilient-communities/>
<https://www.phe.gov/Preparedness/planning/abc/Documents/community-resilience.pdf>
<http://traditionscustoms.com/people/kayapo>
<https://news.mongabay.com/2018/02/belo-monte-legacy-harm-from-amazon-dam-didnt-end-with-construction/>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Kayap%C3%B3>
<https://anchor.tfionline.com/es/post/resiliencia-espiritual/>
<http://www.annefrankguide.net/es-ar/bronnenbank.asp?aid=278324>
<https://www.abc.es/internacional/20141017/abci-hostilidad-historica-contra-judios-201410141754.html>
https://es.wikipedia.org/wiki/Cifras_hist%C3%B3ricas_de_poblaci%C3%B3n_jud%C3%A1ica
<https://www.gotquestions.org/Espanol/antisemitismo.html>
https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Principales_grupos_religiosos
https://es.wikipedia.org/wiki/Cifras_hist%C3%B3ricas_de_poblaci%C3%B3n_jud%C3%A1ica
https://es.wikipedia.org/wiki/Di%C3%A1spora_jud%C3%A1ica#Las_primeras_poblaciones_de_la_di%C3%A1spora

https://es.wikipedia.org/wiki/Cifras_hist%C3%B3ricas_de_poblaci%C3%B3n_jud%C3%A1ica
<http://unidosxisrael.org/noticias/judaismo-5778-anos-tradicion-resiliencia/>
<http://www.radiosefarad.com/resiliencia-y-judaismo-con-jorge-schneiderman/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Ernesto_Sabato
<http://www.redsistemica.com.ar/articulo85-1.htm>
<https://www.enlacejudio.com/2013/03/12/esto-es-israel-resiliencia/>
<https://www.enlacejudio.com/2012/05/22/resi-que-resiliencia-y-eso-que-es/>
<http://www.futurosostenible.elmundo.es/resiliencia/resiliencia-urbana-el-salvavidas-de-las-ciudades>
<https://intpolicydigest.org/2017/09/17/what-is-a-resilient-society/>
<https://www.deltares.nl/en/news/a-practical-approach-to-resilience/>
<https://www.deltares.nl/app/uploads/2017/04/Resilience-in-practice.pdf>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1462901116305202>
<https://facilityexecutive.com/2018/03/ten-principles-building-resilient-communities/>
<http://www.100resilientcities.org/cities/santa-fe/>
<http://www.100resilientcities.org/strategies/santa-fe/>
<http://santafeciudad.gov.ar/blogs/ciudad-resiliente/estrategia/>
http://santafeciudad.gov.ar/blogs/ciudad-resiliente/wp-content/uploads/2016/11/100-Resilient-Cities-Evaluacion-Preliminar-de-Resiliencia_SFC_VF2_alta-1.pdf
<https://www.lt10.com.ar/noticia/204089--santa-fe-sede-de-la-primer-escuela-de-resiliencia->
<http://www.revistavivienda.com.ar/destacadas/villas-y-asentamientos-en-la-ciudad>
<http://www.100resilientcities.org/cities/buenos-aires/>
<http://www.100resilientcities.org/strategies/buenos-aires/>
<http://www.buenosaires.gob.ar/jefedegobierno/secretariageneral/buenos-aires-ciudad-resiliente>
<https://www.fmglobal.com/research-and-resources/tools-and-resources/resilienceindex/explore-the-data/?&cr=CHE&sn=ex>
<https://www.lanacion.com.ar/1354898-el-poder-de-la-resiliencia>
<http://www.ambito.com/889858-la-argentina-es-un-terreno-fertil-para-un-trabajo-de-resiliencia>
<https://www.clarin.com/tema/resiliencia.html>
https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/psicologia/Resiliencia-dolor-positivo-psicologia_positiva-dolor-duelo_0_BkvSjgcDQI.html
https://elpais.com/diario/2006/03/27/opinion/1143410404_850215.html
<https://www.telesur tv.net/bloggers/Argentina-40-anos-entre-una-y-otra-dictadura-20160322-0003.html>
<http://www.tvpublica.com.ar/articulo/dictaduras-latinoamericanas-argentina/>
http://www6.rel-uita.org/internacional/argentina_nuncamas/30-anios-3.htm
<http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780190258696.001.0001/acprof-9780190258696>
https://www.reddit.com/r/history/comments/2imux7/why_is_germany_so_resilient/
<https://historiageneral.com/2010/01/03/la-alemania-nazi-despues-de-la-segunda-guerra-mundial/>
<https://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/article/viewFile/54502/33113>

Books & Texts

“Growing Up Mindful: Essential Practices to Help Children, Teens, and Families Find Balance, Calm, and Resilience”
by Christopher Willard

“Vulnerable, but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth”
by Werner, Emmy E & Smith, Ruth S

“Key Facts on Resilience”
by U.S. Naval Center for Combat and Operational Stress Control

“ERIC ED436574: Measuring Resilience”
by Education Resources Information Center

“The Seven Ingredients of Resilience”
by NASP; Adapted by K. Stenglein & Dr. Sal Massa

“La resiliencia como forma de resistir la exclusión social”,
by Román, Calderón, Juárez Pérez (España, 2010)

Movies

“Room” 2015 directed by Lenny Abrahamson

“23 Blast” 2013 directed by Dylan Baker

“The Blind Side” 2009 directed by John Lee Hancock

THE BAMBOO & THE OAK

Want to learn more about resilience?
Here is some extra information you might
find interesting!

ANNEX

[List of Resilience](#)

[Locus of Control](#)

[Developing Resilience: exercises and
worksheets](#)

[Tu Granito de Arena](#)

[Defining Resilience... Again: Richard
Heinberg](#)

[Index on Religions](#)

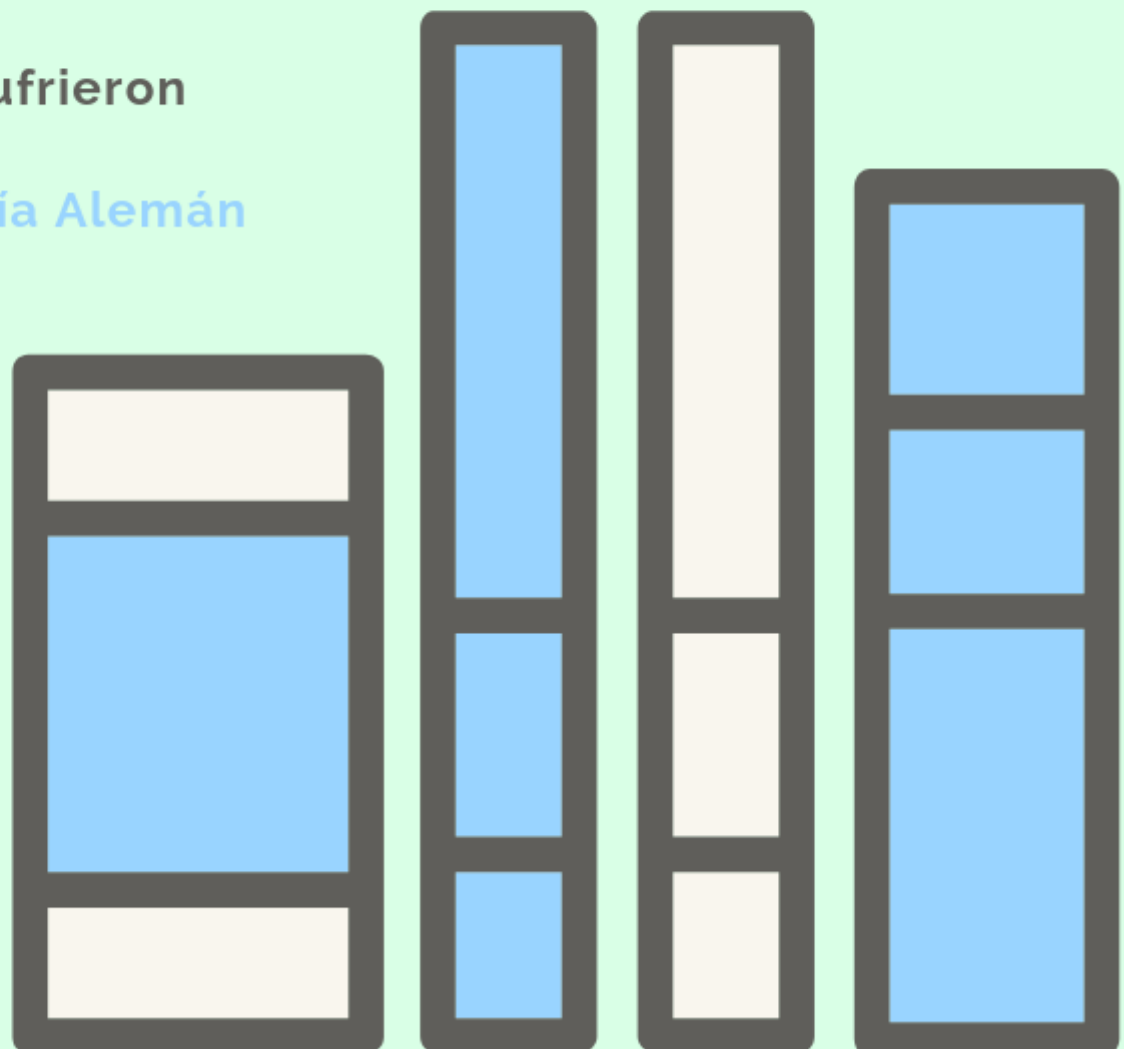
[Entrevista con Barulio](#)

[Morena](#)

[Países que sufrieron
dictaduras](#)

[Muere exespía Alemán](#)

[Markus Wolf](#)



Lists of Resilience

“1. Emotion Awareness and Control

One of the myths about resilience is that resilient people tough it out without expressing emotion. They keep it all inside and are stoic in the face of adversity. This view of resilience might be common, but it's not accurate. Resilient people – adults and children – are comfortable with their feelings and they express them. In fact, resilient people experience a broad array of emotions – happiness, joy, fear, sadness. They have a good understanding of their own emotions and they feel comfortable talking about what they are feeling with people they trust. So, when a resilient person goes through a tough time, she does feel sad or scared or anxious. After all, she is human! However, there is an important difference that distinguishes the more resilient from the less resilient. Resilient people don't get “stuck” in an emotion. Although they might feel sad or scared, these feelings don't prevent them from coping with the situation and moving forward. When an emotion is too strong, so strong that it interferes with the person's ability to cope, the resilient person knows how to control her emotions so that she is able to push forward with a plan of action.

2. Impulse Control

We all have impulses to do things and say things that aren't in our best interest or helpful or kind to others. Resilience doesn't require that you stop having these impulses, but it does require you to stop yourself from acting on every impulse you have. Resilient children, for example, have internalized the “stop and think” message and use it to make choices about their actions. The good news is that impulse control can be learned. So even if you or your child is impulsive, you can learn some simple strategies that will help you handle situations better.

3. Realistic Optimism

Optimism is another key ingredient of resilience. The research on optimism is clear: optimistic people are happier, healthier, more productive, have better relationships, succeed more, are better problem solvers and are less likely to

become depressed than pessimistic people. My colleagues and I have been studying optimism and resilience in school-aged children for over fifteen years. We have developed programs that teach children and adolescents critical optimism and resilience skills. Our research shows that kids can learn these skills and that optimism and resilience protect children against depression and anxiety. This is critical because at any one point in time as many as 10-19% of adolescents report moderate to high level symptoms of depression. Children and adolescents with high symptoms of depression are more likely than their peers to have academic difficulty, smoke cigarettes, abuse alcohol or other drugs and attempt suicide.

You notice, however, that I describe it as “realistic optimism”. This is important. Resilience is not served by denying problems when they exist, believing that you never make mistakes, and blaming others whenever things go wrong. Resilience is about seeing yourself and situations as optimistically as you can – but within the bounds of reality. Realistic optimism keeps you shooting for the stars without losing sight of the ground below.

4. Flexible Thinking

Resilience requires flexible thinking. Resilient people view problems from several different perspectives. When a resilient child has a fight with her best friend, she is able to view the situation from the friend’s perspective as well as her own. When a resilient person doesn’t do well on a task, he is able to come up with a variety of factors that might have lead to the poor outcome. Why does this matter? It matters because flexible thinking increases the likelihood that you’ll be able to come up with solutions to the problem you’re confronting. Flexible thinking means that you’ll generate a number of different ways to handle the situation so, if your first solution doesn’t work, you’ll have a Plan B ready.

5. Self-efficacy

A basic ingredient in resilience is belief in one’s self - self-confidence. Resilient people believe that they are effective in the world. They have learned what their strengths and weaknesses are and they rely on their strengths to navigate the challenges in life. For one person this might mean using his sense of humor to deal with stress; for another person it might mean using her creativity to come up with new ways to handle problems. But, don’t confuse

self-efficacy with self-esteem. Self-esteem is about feeling good about one's self and self-efficacy is about effecting change in the world. The road to resilience is through self-efficacy not self-esteem. If you or your child is confident and knows how to master what life throws in your path, self-esteem will follow.

6. *Empathy*

Resilient people are connected with others. In fact, some of the landmark studies in resilience show that children who have at least one enduring relationship with a caring adult (a parent, a neighbor, a teacher, a coach) do well and can overcome even the most difficult hardships. Empathy is an important component of strong social relationships. People who care about others, are interested in other people's feelings and experiences and want to help others through tough times are more likely to have strong, healthy friendships. Empathy serves resilience by facilitating strong relationships. Children who have a strong network of friends and adults who care about them have a support system that they can turn to when they need help.

7. *Reaching Out*

Resilient children take risks. I don't mean hurling themselves off mountain tops or riding motorcycles without helmets. I mean appropriate, horizon expanding risks. Children who are resilient don't see failure as something to be avoided. They are willing to try new things because deep down they know that by trying new things and taking risks they will learn more, achieve more, and enjoy life more. The risk taking might take the form of signing up for a hard class or talking with someone they've never met before or even just trying a new food. Their optimism fuels them and their self-efficacy gives them the confidence to try, even when that means risking failure."

By Dr. Karen Revich, Ph. D.

Source: <https://www.cnn.com/id/25464528>

“Awareness – noticing what is going on around you and inside your head;
Thinking – being able to interpret the events that are going on in a rational way;

Reaching out – how we call upon others to help us meet the challenges that we face, because resilience is also about knowing when to ask for help; and

Fitness – our mental and physical ability to cope with the challenges without becoming ill.”

Source: <https://www.skillsyouneed.com/ps/resilience.html>

“Caja de Herramientas

Podemos tener siempre a mano esta lista de consejos profesionales que promueven la resiliencia:

- Brindar a nuestros hijos y afectos un hogar y relaciones seguras
- Alimentar una actitud de encuentro ante los demás
- Promover la creatividad y las fortalezas personales
- Comprometerse con uno, con el otro y con cada proyecto de vida
- Aceptar al otro y con sus capacidades y posibilidades del momento (reconocer la unicidad y libertad del otro, confiando en que sus recursos le permitirán levantarse y crecer)
- Recordar que cada uno de los momentos difíciles de nuestra vida son oportunidades para atravesar la crisis y salir fortalecidos.”

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar/1354898-el-poder-de-la-resiliencia>

“El humor, la capacidad de introspección, de admitir errores, de pedir ayuda, de evitar la lógica de todo o nada y aceptar los matices, de la solidaridad, de la importancia que se le otorgue a segundas oportunidades y al valor de la propia existencia y de lo espiritual depende la tolerancia a situaciones de alto riesgo.”

Lic. Ana Rozenfeld. Coautora de "Resiliencia y Creatividad"

Fuente: https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/psicologia/Resiliencia-dolor-positivo-psicologia_positiva-dolor-duelo_0_BkvSjgcDQI.html

Locus of Control

“In personality psychology, **locus of control** is the degree to which people believe that they have control over the outcome of events in their lives, as opposed to external forces beyond their control. Understanding of the concept was developed by Julian B. Rotter in 1954, and has since become an aspect of personality studies. A person's "loci" (plural of "locus") are conceptualized as internal (a belief that one's life can be controlled) or external (a belief that life is controlled by outside factors which they cannot influence, or that chance or fate controls their lives)

Individuals with a strong internal locus of control believe events in their life derive primarily from their own actions: for example, when receiving exam results, people with an internal locus of control tend to praise or blame themselves and their abilities. People with a strong external locus of control tend to praise or blame external factors such as the teacher or the exam.”

Source: Wikipedia

“Internal locus of control

An individual feels that he has an innate control over his life. He believes that events happen as a result of his behaviours and actions. He tends to be more achievement-oriented and optimistic in general.

External locus of control

An individual feels that he has no control over his environment. He believes that events happen because of luck and other external factors. For example, when a student gets a bad grade on an exam, a student with external locus of control may blame the exam for being too hard. Individuals with an external locus of control are prone to stress and depression because they often feel helpless when they encounter challenges.

Assessment Tools to Measure Locus of Control

Multidimensional Health Locus of Control Scale (MHLC)

This scale was developed during the mid-20th century by Ken Wallston and colleagues. The purpose of this tool is to assess a person's belief's regarding his or her health status as to whether it is determined by the person's actions as opposed to fate or luck; and if so, whether the locus of control is “internal”

or “external”. The test has two equivalent forms, A and B, each of which is composed of three six-item subscales.

This test assesses internal-external locus of control. It has a form designed for children which consists of 40 items, self-administered test and is answerable in yes or no format. This tool is very helpful in exploratory assessment of developmental changes in a person.

Sample items include the following:

“Do you believe that most problems will solve themselves if you just don’t fool with them?” (problems solving)

“Do you think it is better to be smart or to be lucky?” (pertaining to luck or fate versus hard work)

“Do you feel you have a lot of choice in deciding who your friends are?” (helplessness versus control and choice)

The Internal Control Index of Duttweiler (ICI)

This test was developed in 1984 by Duttweiler and is composed of problems in a forced choice format. It covers items about social desirability, cognitive processing, autonomy, resistance to social influence, self-confidence and delay of gratification. It is a 28-item scale which was initially administered to 133 high school students in Georgia, United States.

Sample items include:

“When faced with a problem I _____ try to forget.”

“I _____ need frequent encouragement from others for me to keep working at a difficult task.””

Source: psychologynoteshq.com

Take a test and see how your locus of control is!

<http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/LC.html>

Developing Resilience :

Exercises & Worksheets

To learn more about resilience training from Martin Seligman, the father of positive psychology and developer of the Penn Resiliency Program, you can read his article from the Harvard Business Review:

<https://hbr.org/2011/04/building-resilience>

The following is a list of several different exercises you can do at home to exercise your resilience:

Mandala Session – Exploring Feelings through Color

This worksheet is intended for children to help them build resilience, although it can be adapted for adult use as well.

The exercise is drawn from page 25 of South Lakes Federation's Emotional Resilience PDF that provides suggestions and methods for boosting resilience in children. Helping a child complete this exercise is a great way to get them to explore and share their feelings, a necessary step for developing enhanced resilience.

The Mandala is a design made up of a circle/oval, a diamond, and a flowery shape, all drawn with thin lines and left empty of color inside. With two straight lines down the middle and across the design, it can be split into four sections representing the major areas of life for children:

Self – Friends – School – Home

Provide the child or children with a copy of the Mandala and tell them to color in each section in a way that represents how they feel about that area of their life. They can use one color, two or three colors, or a wide variety of colors to put their feelings onto paper.

Once they have completed their design, discuss the color(s) with them. Encourage them to talk about why they colored each section the way they did, and what the colors represent.

You can use this worksheet to help your child or client identify how they feel about the different areas of their life and encourage them to express their

feelings and discuss what changes they could make to further healthy development.

Hope Worksheet

This worksheet from John Liptak and Ester Leutenberg's Teen Resiliency-Building Workbook can help adolescents and adults alike to build up their reserves of hope and resilience. Through completing this worksheet, you or your client will conduct a thought exercise on determining what hope is, identify your perspective on hope, consider your experiences with hope, and think about how to develop greater hope in your life.

This worksheet poses several questions to walk the individual through this thought exercise, including:

What does this quote by Emily Dickinson mean to you? – "Hope is the thing with feathers."

What happened in your life that caused you to stop hoping?

Where do you believe your sources of hope, or lack of hope, come from?

How has your environment affected the amount of hope you currently have?

Where do you look for hope in your life?

What are three things you hope for?

How have your hopes changed as you have grown up?

How has hope, or a lack of hope, affected decisions you have made?

What needs to happen before you have more hope in your life?

Reviewing My Work

This exercise from the same PDF is also intended for children and adolescents, although it can easily apply to adults as well.

This worksheet can help the person to think realistically about their performance and identify where there is room for improvement. This exercise contributes to developing resilience by encouraging the individual to evaluate their own work, learn from their past mistakes, and set goals for future development.

First, the subject should think of a recent time in which they completed a big project (or failed to complete a big project!). For a child, this is probably a paper or other assignment from school. For an adult, this will likely be a project at work, although it could also be a personal project.

This worksheet presents nine pairs of statements, one on each side of a spectrum, with a scale in between them. The instructions are the rate or indicate which statement is more accurate.

These nine pairs of statements are:

I achieved better than I expected – I didn't achieve as well as I hoped

I took a risk in developing a new approach – I did it safely, knowing it was within my comfort zone.

I worked hard and applied myself – I could have put in more effort

I amended the project as I progressed through it – I stuck to the plan

It was all my own idea – I used other resources to help me

I took note of the feedback from my teacher – I carried on regardless

I understood what I was expected to do – I wasn't clear about the task

I had a limited amount of time to complete – It was an ongoing project

I am pleased with the final outcome – I am not pleased with the final outcome

If you are using this worksheet with a child or adolescent, discuss their responses with them to help them discover where they are satisfied with their work and where they could do better. If they feel they have failed themselves or their teacher/parent(s), tell them that failure is an inevitable part of life and that they shouldn't let failure discourage them from trying again.

Three-Part Emotional Resilience Exercise

This exercise from Licensed Professional Counselor Kim Morgan (2017) is divided into three parts, and each part will help you to develop or enhance your resilience.

First, you will identify your strengths.

Answer the following seven questions with a focus on the objective truth. Don't employ any false modesty here! You are the only one that will see your answers, so you have nothing to fear from being totally honest about the best things you do and the best traits you have.

The questions are:

What is the best thing about you?

What do you like most about yourself?

What are you like when you are at your best?

What, or who brings out the best in you?

What is your most significant achievement?

How have your strengths helped you in the past?

How can your strengths help you in the future?

Once you have a good grasp on your strengths, commit to using them in a new way at least once a week.

Next, you'll work on developing a resilient perspective.

It can be easy to focus on the negative aspects of a situation, but it is generally not a healthy way to approach life. Instead, work on developing a perspective that considers both the good and bad equally. Find the upsides and downsides of a situation, instead of zeroing in on only the bad (or only the good—being too positive can be a bad thing, too!).

When you find yourself focusing on the negative, write down your thoughts and see if you can turn them around or balance them out.

Kim Morgan's example is "I made a fool of myself by crying in front of my team."

A good rephrasing might be: "I am only human, and at least the team knows that I care and am comfortable with my emotions."

Finally, cultivate a sense of adventure and be courageous! Doing things that scare us is an excellent way to not only neutralize our fears but also build our self-confidence and resilience.

If you find it difficult to get started, try writing out a list of the bravest things you have ever done. The list doesn't need to include things like walking a tightrope at 300 feet; it can be things that were personally terrifying or anxiety-inducing, like going to dinner by yourself or starting up a new hobby or interest with no prior experience.

Making this list will remind you that you can be brave and encourage you to believe in yourself and push your own boundaries in a healthy, life-enhancing way."

For the **Mandala Session Worksheet**, refer to pages 25 & 26 of this PDF:

<http://www.cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179103424.pdf>

For the **Hope Worksheet**, visit this (incomplete) PDF...

<https://wholeperson.com/pdf/TeenResiliency.pdf>

... Or buy the Official (whole) workbook here:

<https://www.amazon.com/Resiliency-Building-Workbook-Mental-Health-Spiral-Bound/dp/1570252637>

For the exercise on **Review my Work & the Three-Part Emotional Resilience Exercise**, go here and view or download this PDF:

<http://www.working-minds.org.uk/documents/emotional-resilience-workbook.pdf>

Tu Granito De Arena



¿Cuántas veces nos ha pasado que recorremos las calles de Buenos Aires, cuando paseamos por ejemplo, y vemos a miles de personas en situación de calle? ¿Cuántas veces frenamos y los ayudamos? O pensamos en querer ayudarlos a todos, pero debido a la realidad de cada persona, a veces no se puede.

Por suerte, y nos sentimos orgullosos de ellos, jóvenes arequeros que estudian o trabajan en la gran ciudad desde hace un tiempo se juntan para colaborar y solidarizarse con aquellas personas que se encuentren en situación de calle. Con un simple (aunque sirve y mucho) café, te o una sopa hacen que el ciudadano que está pasando un mal momento, se sienta acompañado.

"Hoy somos treinta personas. Muchas provienen de San Antonio de Areco y algunas otras de Buenos Aires. Con todo este equipo, decidimos que debíamos dar un paso más y ponerle un nombre a lo que había empezado como un pequeño proyecto. 'Tu Granito de Arena' está compuesto por esta pequeña familia. Estamos dispuestos a combatir la pobreza, y a tratar de mejorar la calidad de cada persona que conocemos en el camino. Para nosotras es más que darles algo calentito a la noche. Es involucrarnos tratando de conseguirles cosas -mínimamente básicas- como un par de medias, hasta armarles un curriculum para una búsqueda laboral. Incluso tenemos un caso en el cual estamos trabajando de manera conjunta con alguien externo para sacar de manera definitiva a un chico de 19 años de la calle, y darle un hogar y un trabajo", contó Martina Rossi vecina de Areco, Abogada y fundadora de "Tu Granito de Arena".

"Es aportar TU granito, haciendo visible al invisible. Y todo granito, suma"

Este equipo, nos expresaron, deja totalmente de lado cualquier credo religioso y creencia política que cada voluntario pueda tener personalmente. Es importante para ellos aclararlo, ya que es la razón por la que muchas personas también se han unido. Cabe destacar, por último, que hoy en día, se auto – sustentan y todo el resto son donaciones que provienen la mayoría de nuestra ciudad.

Fuente: <https://www.boscoproducciones.com.ar/tu-granito-de-arena-jovenes-arequeros-se-solidarizan-con-los-mas-necesitados-y-recorren-las-calles-de-bs-as/>

Defining Resilience Again:

Richard Heinberg

“Well first off it would be less prone to shocks in the first place. We could reduce exposure to financial shocks by by allowing less speculation and by forgiving a great deal of existing debt.

What if investment were undertaken for the tangible benefit of communities, rather than the speculative profit of the few?

Rather than the corporation, which is designed to grow at all cost, our basic social productive unit could be the cooperative, in which members decide what to make, how, and under what conditions, for their own benefit and that of their customers. We could foster an ethic of sharing and cooperation rather than ruthless, winner-take-all competition.

We could reduce our exposure to environmental shocks simply by learning to live within Earth’s resource limits. That would mean slashing resource and energy use while doing a better job of you reusing and recycling non-renewable materials. We can make it a top priority to protect remaining wild ecosystems and species. We could lessen conflict within society by reducing economic inequality and by making governance more transparent, inclusive and fair. And we could develop better ways to diffuse and resolve eonflict at every level of society, from the household to the global Arena. Localizing production of essential Goods would minimize the risk of contagious economic crisis caused by shortages and bottlenecks.

We’ve tried to eliminate redundancy from our global economy, but redundancy is an essential factor in establishing a healthy balance between resilience on one hand and economic efficiency on the other.

A more resilient world will be different from what we're used to. That doesn't mean we have to give up the best of what we humans have achieved. It just means adopting different priorities: Survival and long-term quality of life, over short-term profit and peril.

Given what's at stake, it sounds like a pretty good trade-off.”

Index on Religions

Categoría religiosa	Número de seguidores (en millones)	Tradición cultural	Principales regiones cubiertas
Cristianismo	2436	Religiones Abrahámicas	Europa, España, Italia, América latina, Oceanía y África Subsahariana.
Islam	1450	Religiones Abrahámicas	Oriente Medio, Norte de África, Asia Central, Asia del Sur, África Occidental, Archipiélago malayo, con grandes centros poblacionales existentes en África Oriental, Península de los Balcanes, Rusia y China
Sin Religion	1100	Secularismo	Europa, Ex-URSS, China, Japón, Australia y América.
Hinduismo	1050	Religiones Dhármicas	Asia del Sur, Bali, Mauricio, Fiya, Guyana, Trinidad y Tobago, Surinam y entre las comunidades indias en el exterior.
Budismo	1000	Religiones Dhármicas	Asia del Sur, Asia Oriental, Sureste asiático, Australia y algunas regiones de Rusia.
Etnicas²²	850-900	Religiones étnicas	Europa, Asia, América, África.
Religión tradicional china²³	800	Religiones chinas	Asia Oriental, Vietnam, Singapur y Malasia.
Sintoísmo⁶⁵	65	Religiones japonesas	Japón
Sijismo	24–28	Religiones Dhármicas	Subcontinente indio, Australasia, América del Norte, Sureste asiático, el Reino Unido y Europa Occidental.
Judaísmo	14–18	Religiones Abrahámicas	Israel y la diáspora judía mundial (principalmente en América del Norte, América del Sur, Europa y Asia).

²² Vulgarmente llamadas paganas

²³ (incluyendo Taoísmo y Confucianismo)

Jainismo	8–12	Religiones Dhármicas	India y África Oriental.
Bahaísmo	7,6–7,9	Religiones Abrahámicas	Notable por estar dispersa en el mundo. 10 principales poblaciones son India, Estados Unidos, Vietnam, Kenia, RD del Congo, Filipinas, Zambia, Sudáfrica, Irán, Bolivia ³³
Cao Đài	1–3	Religiones vietnamitas	Vietnam.
Cheondoísmo	3	Religiones coreanas	Corea del Norte y del Sur
Tenrikyo	2	Religiones japonesas	Japón, Brasil.
Wicca	1	Nuevos movimientos religiosos	Estados Unidos, Australia, Europa, Canadá
Johrei	1	Religiones japonesas	Japón, Brasil
Seichō-no-ie	0,8	Religiones japonesas	Japón, Brasil
Movimiento Rastafari	0,7	Nuevos movimientos religiosos, Religiones Abrahámicas	Jamaica, Caribe, África.
Unitarismo universalista	0,63	Nuevos movimientos religiosos	Estados Unidos, Canadá, Europa

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Principales_grupos_religiosos

Entrevista con Braulio Morera

PERIODISTA: ¿Cómo define la resiliencia urbana?

BRAULIO MORERA: Es la capacidad de las ciudades de responder a los problemas que se le presentan. Eso parte en reconocer que cualquier urbe tiene inconvenientes que son repentinos, por ejemplo, una inundación, un colapso en la infraestructura. También tiene problemas que se van desarrollando en el día a día que pueden generar a futuro episodios de colapso. La idea de resiliencia urbana es examinar esas cuestiones en simultáneo y responder en cada caso.

PERIODISTA: ¿Con qué ciudades están trabajando en la Argentina y en Latinoamérica?

BRAULIO MORERA: En La Argentina con las ciudades de Santa Fe y Buenos Aires. En la región con Santiago de Chile, Montevideo (Uruguay), Porto Alegre y Río de Janeiro (Brasil); Quito (Ecuador), Ciudad de Panamá, San Juan (Puerto Rico) y Medellín y Cali, en Colombia.

PERIODISTA: ¿Hay problemáticas comunes en varios destinos o cada uno tienen sus propias particularidades?

BRAULIO MORERA: Cada ciudad tiene sus propios problemas. Trabajar sobre el cambio climático en Rotterdam no es lo mismo que hacerlo en Manchester, porque en Rotterdam tenemos riesgo hídrico a diario pero una infraestructura importante que en Manchester no existe, con lo cual el tipo de solución es muy diferente. Es interesante ver cómo en cada caso la temática implica cosas distintas.

PERIODISTA: ¿Cuáles son las temáticas emergentes?

BRAULIO MORERA: Inmigración y refugiados es algo que está creciendo mucho. Antes hablábamos sólo de Medio Oriente y Grecia, pero ahora se trasladó a toda Europa y a Estados Unidos.

PERIODISTA: ¿Cuál es la coyuntura en la Argentina en materia de resiliencia?

BRAULIO MORERA: Hay mucha problemática de inundación. También vemos inequidades y desigualdades, lo cual tiene un impacto significativo en las fortalezas que el país siempre tuvo, como la educación y la salud. Si no se generan soluciones a las desigualdades y se promueve una mayor integración de comunidades, particularmente en las de menores ingresos, se van a generar graves problemas en el largo plazo. La gente de menores ingresos padece la falta de oportunidades. Y esas oportunidades hay que generarlas, con apoyo físico y social. Y estos son conceptos que van mas allá de la política. El transporte es otro problema serio sobre todo en la Ciudad de Buenos Aires y el conurbano. Sin dudas, la Argentina es un terreno muy fértil para un trabajo de resiliencia.

PERIODISTA: ¿En cuánto tiempo se empiezan a observar resultados concretos?

BRAULIO MORERA: A partir de los seis meses. Las estrategias tienen acciones de corto plazo, como poner en marcha programas sociales y proyectos, pero también incluyen ideas de infraestructura que necesitan entre un año y un año y medio para desarrollarse. Hay temas culturales y sociales que requieren mucho más tiempo. Hay que trabajar con los chicos, con los jóvenes, enfatizar elementos de cultura porque en el largo plazo es lo que da resultados.

Fuente: <http://www.ambito.com/889858-la-argentina-es-un-terreno-fertil-para-un-trabajo-de-resiliencia>

Países que sufrieron dictaduras

NOMBRE	PERIODO/S	CANTIDAD DE DICTADURAS DISTINTAS
Argelia	1965-1994	2
Argentina	1930-1932; 1943-1946; 1955-1958; 1962-1963; 1966-1973; 1976-1983	6
Alemania	1933-1945	1
Austria	1918-1955	1
Bangladesh	1975-1979; 1982-1990	2
Brasil	1889-1894; 1964-1985	2
Bolivia	1930-1952; 1971-1982	2
Burkina Faso	1966-1991	1
Burundi	1966-1993	1
República Centroafricana	1966-1993; 2003-2005	2
Chile	1927-1931; 1973-1990	2
China	1916-1927 o 1920-1922	2
Colombia	1953-1958	1
Cuba	1952-1958	1

República del Congo	1968-1992	1
República Democrática del Congo	1965-1997	1
República Dominicana	1889-1899, 1930-1961	2
El Salvador	1931-1979	1
Guinea Ecuatorial	1968-1982	1
Ecuador	1963-1965; 1972-1978	2
España	1923-1930; 1939-1975	2
Etiopía	1974-1991	1
Filipinas	1972-1981	1
Francia	1799-1814; 1814-1815	2
Grecia	1967-1974	1
Guatemala	1931-1944; 1954-1986	2
Guinea	1984-1991	1
Haití	1957-1990; 1991-1994	2
Honduras	1963-1971; 1972-1982; 2009-	3
Indonesia	1967-1998	1
Iraq	1958-1968	1
Italia	1922-194	1
Japón	1932-1945	1
Liberia	1980-1990	1

Madagascar	1972-1975	1
Mauritania	1978-1992; 2005-2007	2
México	1853-1855; 1876-1910	2
Nicaragua	1934-1979	1
Níger	1974-1989; 1996-1999	3
Nigeria	1966-1979; 1983-1999	3
Paquistán	1958-1971; 1978-1988; 1999-2007	3
Panamá	1968-1991	1
Paraguay	1940-1948; 1949-1989	2
Perú	1948-1956; 1968-1980	2
Polonia	1981-1983	1
Portugal	1926-1974	1
Sierra Leona	1992-1996; 1997-1998	2
Somalia	1969-1991; Actualmente con un gobierno de transición	1
Sudán	1958-1964; 1969-1986; 1989-1993	3
Surinam	1980-1988	1
Tailandia	1938-1992; 2006-2008	2
Turquía	1960-1962; 1971-1973; 1980-1982	3
Uganda	1962-1986	1
Uruguay	1973-1985	1
Venezuela	1908-1935 ; 1952-1958	2

Muere exespía alemán

Markus Wolf

Autor: Geir Moulson

Escrito para: Associated Press

Lugar de impresión: Suecia - Estocolmo

Fecha: Noviembre 8, 2018

“Markus Wolf, el "hombre sin rostro", que durante mucho tiempo dirigió el espionaje de Alemania Oriental, falleció la madrugada del jueves, informaron allegados. Tenía 83 años.

Wolf falleció en su apartamento de Berlín, dijo en una declaración su hijastra Claudia Wall. No fue anunciada la causa del fallecimiento.

Wolf, que según dijo rechazó una oferta de la CIA para refugiarse en California y gozar de inmunidad tras la Guerra Fría, logró hacerse con muchos de los secretos de la OTAN por encargo del bloque soviético y que habrían sido decisivos de haber estallado una nueva guerra en Europa.

Emplazó unos 4.000 agentes en Occidente - el más famoso Guenter Guillaume como ayudante personal del canciller socialista germano Willy Brandt. El descubrimiento del agente obligó a Brandt a dimitir en 1974.

Nacido el 19 de enero de 1923, en la aldea meridional de Hechingen, Wolf y su familia siguieron a su padre - un médico, escritor y comunista judío - a su exilio de Francia en 1933 tras la llegada de los nazis al poder.

Los Wolf se trasladaron la Unión Soviética al año siguiente, y el joven Markus estudió ingeniería aeronáutica en Moscú antes de ser enviado para su entrenamiento político a una escuela de la Internacional Comunista, el Comintern, en la región de Bashkiria.

Trabajó en la Radio Popular Alemana de Moscú de 1943 a 1945, cuando regresó a Alemania con un grupo que incluyó a Walter Ulbricht - que tras la guerra dirigió durante mucho tiempo la Alemania oriental comunista.

Tras informar sobre el juicio de los crímenes de guerra de Nuremberg de los líderes nazis y regresar a Moscú como consejero en la embajada de Alemania oriental, Wolf se incorporó a mundo del espionaje en 1951 y al año siguiente fue designado su director, donde permaneció hasta su retiro en 1986.

El organismo al que perteneció Wolf formaba parte de la policía secreta de Alemania oriental, la aborrecida Stasi. Desde 1956 sirvió a las órdenes de Erich Mielke, que dirigió la Stasi hasta la caída del muro de Berlín.

En Occidente fue conocido como "el hombre sin rostro" porque ningún organismo de espionaje del mundo libre logró obtener una foto suya, pese a conocer de su existencia y numerosos logros. Algunos creen que fue el modelo utilizado por el novelista John Le Carré para su personaje Karla.

Occidente no supo de su identidad física hasta 1978, cuando fue retratado durante una visita a Suecia. Un desertor germano oriental, Werner Stiller, fue quien identificó a Wolf.

A Wolf le sobrevive su esposa, Andrea, tres hijos y su hijastra. El entierro tendrá lugar sólo ante la presencia de sus familiares más inmediatos y no fue difundida la fecha ni el lugar.”