



Dossier temàtic

RESILIÈNCIA



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**

La paraula resiliència prové del verb llatí *resilīre* que significa ‘saltar enrere; retirar-se; recular’ i defineix la capacitat per a afrontar, adaptar-se i superar una situació o una experiència de vida traumàtica o de risc.

La pandèmia ha posat a prova la capacitat resilient de la població mundial que ha afrontat una crisi sense precedents i s’ha adaptat per seguir desenvolupant-se malgrat els condicionants i les circumstàncies adverses. Alhora aquest concepte ha transcendit la seva connotació psicològica i s’utilitza també en parlar de resiliència ecològica, econòmica, organitzacional, ciutats resilents, etc.

Aquest recull bibliogràfic presenta documents i recursos que donen a conèixer aquesta capacitat humana d’adaptació i superació de situacions traumàtiques o crítiques, tant a nivell individual com col·lectiu. Estan tots disponibles per a consulta i préstec als centres DIXIT. També es pot recuperar el dossier temàtic [Resiliència infantil](#) (octubre 2014).

Elaborat per: DIXIT Centre de Documentació de Serveis Socials

Data: Desembre 2023

Monografies

- Achotegui Loizate, Joseba. [La inteligencia migratoria: manual para inmigrantes en dificultades](#). Barcelona: Ned Ediciones, 2018. 175 p.
(Síntomas contemporáneos)
 - Estratègies emocionals, físiques i socials perquè les persones migrades, desplaçades o refugiades, facin front les dificultats i els sentiments propis del procés migratori, una etapa de dol coneguda com a síndrome d'Ulisses. Les estratègies i consells es classifiquen en tres apartats: emigració i salut mental; estratègies de resiliència i resistència; com demanar ajuda.
- Anaut, Marie. [Humor, entre la risa y las lágrimas: traumas y resiliencia](#). Barcelona: Gedisa, 2017. 205 p.
 - Assaig que explora el gènere de l'humor i les seves diverses formes d'expressió i tractament al llarg de la història, així com el seu ús terapèutic i com a eina de tolerància i de denúncia. L'autora ho analitza a partir d'experiències personals immerses en el dolor i el trauma, que revelen l'estreta línia que hi pot haver entre l'alegria i la tristor.
- Berndt, Christina. [Resiliencia: el secreto de la capacidad de resistencia psíquica](#). Madrid: Edag, 2018. 283 p.
 - Obra que explica com n'és de poderosa la resiliència i exposa amb dades d'experts en neurobiologia, genètica i psicologia, què és i

com sorgeix. A la vegada, ofereix consells pràctics per totes aquelles persones que volen fer créixer i enfortir la seva capacitat de resiliència.

- Cyrulnik, Boris. [*Escríbí soles de noche: resiliencia y literatura*](#). Barcelona: Gedisa, 2020.
 - En aquesta obra, Cyrulnik reflexiona, a partir dels testimonis i relats d'autors reconeguts així com de nocions científiques del camp de la neurologia i la psicologia, sobre el poder de la paraula i de l'escriptura en el procés de recuperació i transformació del trauma, el dolor i la pèrdua. Les paraules escrites donen nom al patiment, que s'explica i es comparteix

- Cyrulnik, Boris. [*Psicoecología: el entorno y las estaciones del alma*](#). Barcelona: Gedisa, 2021. 269 p. (Psicología. Resiliencia)
 - Amb aquest nou concepte de psicoecologia, Cyrulnik, des d'un enfocament transversal (etològic, psicològic i sociològic), mostra com l'entorn pot tenir un impacte decisiu en la construcció del cervell, les emocions i les relacions humanes, i determinar, per tant, el futur de la societat.

- [*Efectos secundarios: 19 historietas del COVID*](#). Madrid: Cultura en Vena; Bilbao: Astiberri, 2021. 115 p.
 - Recull de 19 històries en format còmic que retraten les realitats diverses de milers de persones viscudes al llarg de la pandèmia de la COVID-19.

- [Envejecer con resiliencia: cuando la vejez llega](#). Barcelona: Gedisa, 2018. 254 p. (Psicología. Resiliencia)
 - Obra coral que s'endinsa en els processos de l'envelliment i la resiliència com un factor crucial per al benestar psíquic. Un dels factors de resiliència en la tercera edat és la capacitat de mantenir i refer l'entorn social, després dels anys i les vicissituds viscudes, evitant l'aïllament. Altres recursos que beneficien els processos resilents són la creativitat i l'humor. També s'aborda el fet de la pèrdua de memòria, com gestionar els records, així com les situacions de malaltia o dependència.

- Grané, Jordi; Forés, Anna. [Los patitos feos y los cisnes negros: resiliencia y neurociencia](#). Barcelona: Plataforma, 2019. 166 p. (Plataforma actual)
 - Els autors de *La resiliencia. Crecer des de la adversidad* (2008) analitzen el terme deu anys després a partir dels nous avenços en neurociència però també des de l'ètica i la espiritualitat.

- Guas del Sol, Raquel. [La meva veritat: història de vida d'una nena tutelada](#). Barcelona: Departament de Drets Socials, Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència, novembre 2023. 1 recurs en línia (129 p.). (Col·lecció Infància i adolescència; 14)
 - Treball de recerca de Batxillerat d'una jove extutelada que explica, en primera persona, la seva història de vida i dona a conèixer el seu procés de creixement, de resiliència i de transició cap a la edat adulta.

- Pujolras Calvo, Gemma. [El vincle afectiu fraternal com a factor de resiliència per als infants i joves que viuen als centres de protecció.](#) Barcelona: Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, 2016. 1 recurs electrònic (54 p.). (Eines ; 27)
 - Anàlisi del vincle afectiu entre germans com a factor de resiliència familiar per als infants i joves que viuen als centres de protecció. El resultat d'aquest estudi és un recull de bones pràctiques per a dur a terme en aquests centres.

- [Resiliencia y adaptación: la familia y la escuela como tutores de resiliencia.](#) Barcelona: Gedisa, 2018. 93 p. (Psicología. Resiliencia)
 - Obra que conté quatre recerques multidisciplinàries sobre el paper de la família i l'escola com espais de socialització idonis per el desenvolupament socioemocional dels infants. Els pares i els docents esdevenen tutors de resiliència que els proporcionen seguretat i eines per desenvolupar les competències i les fortaleces que els ajudin a superar situacions traumàtiques.

- Ruiz, Ana Cristina; Plama, María de la Olas. [Resiliencia en procesos de duelo: claves de intervención social tras la pérdida de un ser querido.](#) Barcelona: Gedisa, 2021, 126 p. (Resiliencia).
 - Llibre que fa propostes des del treball social per acompanyar el dol a nivell individual, grupal i des d'un abordatge comunitari, mitjançant models d'atenció centrats en la persona i grups d'ajuda

mútua. També incideix en la auto-cura dels professionals implicats.

Articles

- [“Acompanyament, protecció i resiliència socioeducativa en la infància: monogràfic”](#). A: *Educació social: revista d'intervenció socioeducativa*, núm. 82 (setembre-desembre 2022), 1 recurs en línia.
- Bach, Eva. [“L'art de construir relats vitals reparadors”](#). A: *Butlletí d'Inf@ncia*, núm. 88 (juliol-agost 2015), 1 recurs en línia (pàgines 1-2)
- Chipawe Cane, Tam. “Recognising resilience factors among people living with HIV seeking to adopt”. A: *Adoption & fostering*, volume 44, number 2 (July 2020), p. 173-184.
- Ciurana, Anna. [“El tutor de resiliència al Sistema de Protecció a la Infància”](#). A: *Butlletí d'Inf@ncia*, núm. 108, (setembre-octubre 2018), 1 recurs en línia (p. 1-8)
- De Paz Virto, Asier; De Dios Uriarte, Juan; De los Reyes Mera, Verónica. [“Resiliència, metes, expectatives i actituds temporals en adolescents acollits residencialment”](#). A: *Educació social: revista d'intervenció socioeducativa*, núm. 78 (setembre-desembre 2021), 1 recurs en línia (p. 167-190)
- Delhom, Iraida; Satorres, Encarnació; Meléndez, Juan C. “Can we improve emotional skills in older adults?: emotional intelligence, life satisfaction,

and resilience = ¿Podemos mejorar las habilidades emocionales en adultos mayores sanos?: la inteligencia emocional, la satisfacción vital y la resiliencia". A: *Intervención psicosocial*, vol. 29, núm. 3 (September 2020), p. 133-139.

- "An ecological systems approach to understanding social support in foster family resilience". A: *Child & family social work*, volume 22, issue 2 (May 2017), p. 1034-1043.
- "Empowerment and Resilience in Families of Adults With Intellectual and Developmental Disabilities". A: *Intellectual and developmental disabilities*, vol. 56, number 5 (October 2018), p. 374-388.
- Grané, Jordi. "Antídots resilientes al suïcidi: aprendre a viure una altra vida". A: *Quaderns d'educació social*, núm. 17 (2015), p. 114-119.
- Hall, Anna-Marié; Theron, Linda C. "Resilience processes supporting adolescents with intellectual disability: a multiple case study ". A: *Intellectual and developmental disabilities*, vol. 54, no. 2 (April 2016), p. 45-62.
- Hernández de Frutos, Teodoro; Casares García, Esther. "Resiliencia social en España en un marco comparativo". A: *REIS, Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 184 (Octubre-Diciembre 2023), p. 65-84.
- López Belloso, María; Strid, Sofia. ["Navigating the pandemic: gendered perspectives on vulnerability, resilience and institutional change in times of crisis"](#). A: *Papers: revista de sociología*, vol. 108, núm. 3 (2023), 1 recurs en línia (13 p.)

- "The magic in the (extra)ordinary: intensive validation to recalibrate the life-worlds of adolescents exposed to abuse". A: *Child & family social work*, volume 28, issue 1 (February 2023), p. 65-76.
- Oñate, Lucía; Calvete, Esther. "Una aproximación cualitativa a los factores de resiliencia en familiares de personas con discapacidad intelectual en España". A: *Intervención psicosocial*, volum 26, número 2 (August 2017), p. 93-101.
- Rodríguez Rodríguez, Julio; Molina Garuz, M. Cruz. ["Els vincles afectius i l'aferrament com a factors de resiliència: una nova mirada als processos socioeducatius en l'àmbit de protecció a la infància"](#). A: *Butlletí d'Inf@ncia*, núm. 103 (juliol-agost de 2017), 1 recurs en línia (p. 1-6)
- Ruiz, Núria; Torres, Mertixell. ["La resiliència en un grup de joves extutelats: resistir i refer-se"](#). A: *Butlletí d'Inf@ncia*, núm. 90, (desembre 2015), 1 recurs en línia (p. 1-16)
- "The social support in kinship foster care: a way to enhance resilience". A: *Child & family social work*, vol. 21, issue 4 (Nov. 2016), p. 581-590.
- "Social workers' experiences of using the narrative model to talk to children about why they are in care and other sensitive issues". A: *Adoption & fostering*, volume 42, number 1 (March 2018), p. 49-57.

- [Conferència "Factors de vulnerabilitat i resiliència individual en l'impacte emocional de la COVID-19 en la població adulta"](#) (juny 2021)
 - Miquel Casas, catedràtic de Psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i responsable del Grup de Psiquiatria, Salut Mental i Addiccions del Vall d'Hebron Institut de Recerca. Durant la ponència, revisarà, dins del marc teòric dels coneixements actuals, els factors de resiliència i vulnerabilitat individual que poden protegir les persones o precipitar reaccions psicopatològiques davant la crisi generada per la COVID-19.
- [Conferència "L'humor com a eina per afrontar una malaltia i tot el que l'acompanya"](#) (març 2019)
 - Marta Renyer, pallassa d'hospital amb l'entitat Pallapupas, va parlar de la tasca que desenvolupa per millorar l'estat emocional dels pacients, però també de les seves famílies i el personal sanitari, i va mostrar diverses eines i formes d'utilitzar l'humor. També va reflexionar sobre com l'humor pot ajudar a superar experiències vitals complicades com una malaltia.
- [Conferència "Impacte psicològic de la crisi provocada per la COVID-19: eines de treball"](#) (novembre 2021)
 - La xerrada va aprofundir en les conseqüències psicoemocionals de la COVID-19 en infants, adolescents, joves, persones amb

discapacitat i gent gran que viu sola, així com en els i les professionals de l'acció social. Va ser precedida per l'entrega de premis del VI Concurs de Relats Marià Casadevall.

- [Conferència "Intel·ligència emocional i ètica professional"](#) (març 2023)
 - L'activitat va servir per tractar la importància de la intel·ligència emocional aplicada en la intervenció social.
- [Conferència "Els professionals dels serveis socials davant les adversitats: resistència i resiliència"](#) (abril 2022)
 - Durant la conferència es van donar les claus per tenir un caràcter resilient en la intervenció social i per ajudar les persones ateses a millorar la seva resistència davant les situacions adverses que es puguin trobar.
- [Conferència "La resiliència com a eina per viure la pandèmia des d'una altra perspectiva"](#) (febrer 2021)
 - Aprendre a gestionar les emocions és fonamental per superar situacions adverses sobrevingudes com la pandèmia actual. En aquesta xerrada es van donar algunes claus i es van proporcionar eines als professionals d'afers socials perquè puguin acompanyar les persones ateses en aquests processos.
- [Conferència "Resiliència per a professionals de l'àmbit d'afers socials"](#) (març 2019)

- El psicòleg i coach Arnau Gasull va explicar com l'exercici de la resiliència pot esdevenir una bona eina per saber-se moure dins un entorn personal i professional difícil, i també aprendre com practicar-la davant de situacions concretes.
- [Conferència "El trauma en infants vulnerables: una explicació des de la neurociència"](#) (Novembre 2020)
 - Conferència a càrrec de Mario Salvador, psicòleg especialista en psicologia clínica, on es va exposar com la negació i l'oblit - circumstàncies inherents al trauma- tenen com a conseqüència que la persona visqui aquesta experiència en solitud i no pugui disposar del suport necessari. També va analitzar les implicacions de la pandèmia de la COVID-19.

BLOG DIXIT

- [Escriure per superar el trauma](#) (febrer 2023)
- [Millorar la resiliència i reduir l'esgotament professional en plena pandèmia](#) (gener 2021)
- [Recomanacions DIXIT: llibres per treballar els traumes](#) (novembre 2023)

Recursos i entitats

- [American Psychological Association](#)
 - Aquesta prestigiosa associació dedica un dels seus àmbits temàtics a la [resiliència](#) i ofereix informació adreçada a la ciutadania, recursos i formació per als professionals implicats en crisis i processos traumàtics.
- [Com desenvolupar la resiliència en població infantojuvenil](#). SJD. Sant Joan DA Déu. Escola de Salut
 - Article de la Dra. Alazne Aizpitarte, psicòloga de l'Àrea de Salut Mental, que explica que és la resiliència, quines són les competències clau a adquirir pels nens o adolescents per fer-los més resilents i com fomentar la resiliència des de casa i des del centre educatiu.
- [Fundació Pascual Maragall](#)
 - El seu blog *Parlem de l'Alzheimer* recull entrades que donen a conèixer aspectes concrets de la malaltia d'Alzheimer, de forma clara i precisa. S'hi pot llegir l'entrada: [Com ser una persona resilient? Consells per potenciar la resiliència](#)

DIXIT és un servei de:



Més informació a: dixit.gencat.cat

DIXIT

Departament de Drets Socials
Passeig del Taulat 266-270, 1a. planta
08019 Barcelona
Tel. 93 882 26 64

dixit.dretssocials@gencat.cat

DIXIT GIRONA

Fundació Campus Arnau d'Escala
Carrer Bernat Boades, 68
17005 Girona
Tel. 972 10 61 22

dixit.girona@campusarnau.org

DIXIT VIC

Universitat de Vic
Carrer Miquel Martí i Pol, 1
08500 Vic
Tel. 93 881 55 24

dixit.vic@uvic.cat

DIXIT LLEIDA

Serveis Territorials de Drets Socials
Avinguda del Segre, 5
25007 Lleida
Tel. 973 70 36 79

dixitlleida.dretssocials@gencat.cat

DIXIT TARRAGONA

Serveis Territorials de Drets Socials
Avinguda Andorra, 9
43002 Tarragona
Tel. 93 483 10 00 (ext. 2824)

dixittarragona.dretssocials@gencat.cat