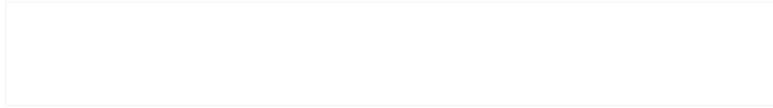




UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Yo soy crossworker, ¿y tú?

La melodía de un crossworker



Elisabet Conejo Alba

Trabajo Final de Grado M1

Cuarto de Educación Social

Tutora: Anna Forés

Universidad de Barcelona

Curso: 2015- 2016



Índice de contenido

1. Agradecimientos	4
2. Resumen y palabras Clave	5
3. Introducción	6
4. Objetivos	7
4.1 Objetivo general	7
4.2 Objetivos específicos	7
5. Marco conceptual y contextual	8
5.1 El guía que acompaña a cruzar el camino	10
5.2 El metal que no se deja destruir	14
5.3 La herida abierta	18
5.4 Las teorías que dan sentido	21
5.4.1 El constructor de la casita	21
5.4.2 La red que nos sostiene	23
5.5 El arte como herramienta crossworker	26
5.5.1 Narrativa	27
5.5.2 Teatro	30
5.5.3 Música	31
6. Metodología de trabajo	34
6.1 Encuadre metodológico	34
6.2 Método de la Investigación	35
6.3 Técnica de recogida de información	36
6.4 Muestreo	37
6.5 Escenario	38
6.6 Proceso de la investigación	38

6.7	Asignaturas de apoyo	40
7.	Relatos de vida	41
7.1	La pequeña títere que construyó su propio teatro	41
7.2	La púa que consiguió acariciar la guitarra	45
7.3	La dulce melodía de una máquina de escribir sin tinta	49
8.	Análisis de los relatos de vida	53
9.	Discusión de los resultados	59
10.	Conclusiones	64
11.	Difusión o impacto	67
12.	Ética del trabajo	69
13.	Autoevaluación	70
14.	Bibliografía y webgrafía	71

Índice de figuras

Figura 1.	Infografía del marco referencial de la investigación (Elaboración propia)	9
Figura 2.	Habilidades de un tutor de resiliencia. (Puig y Rubio, 2015, p.157)	12
Figura 3.	Esquema de resiliencia. (Elaboración propia)	25
Figura 4.	Infografía del proceso de la investigación. (Elaboración propia)	39
Figura 5.	Relación del concepto crossworker con los puntos del marco de referencia (Elaboración propia)	66

Índice de tablas

Tabla 1. Referentes del marco teórico de la investigación. (Elaboración propia)	9
Tabla 2. Habilidades características de los crossworkers. Quiroga et al., (2013) (Elaboración propia)	11
Tabla 3. La evolución del concepto de resiliencia en los últimos treinta años (1980-2000), (Puig y Rubio, 2013, p. 110)	16
Tabla 4. Las características del concepto de resiliencia. (Forés y Grané, 2008, p.38)	18
Tabla 5. Características de la metodología interpretativa. Folgueiras (2009)	35
Tabla 6. Análisis identificativo del proceso de resiliencia. (Elaboración propia)	53
Tabla 7. Análisis de las habilidades crossworkers en los relatos de vida (Elaboración propia)	58

Índice de imágenes

Imagen 1. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)	41
Imagen 2. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)	45
Imagen 3. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)	49

1. Agradecimientos

Creo que en esta página no me cabría el nombre de todas las personas que me han acompañado en la realización de esta investigación, por ello intentaré ser breve.

En primer lugar, gracias a mi familia por el soporte emocional y psicológico que me han dado durante estos meses. Ellos han sido besos, abrazos, sonrisas, caricias y positivismo.

En segundo lugar a mi pareja, quien ha sido la red de sostén en cada tramo difícil, quien me repetía en cada paso él porque de esta investigación, quien ha sabido ver el lado positivo en los obstáculos y quien me ha sabido dar las respuestas adecuadas a cada momento.

En tercer lugar, a mis amigas quienes son un valioso tesoro. Han leído cada uno de los puntos de este trabajo, han sido optimistas en las dificultades, sonrisas en mis días grises y no han dudado en repetirme constantemente, que lo conseguiría.

En cuarto lugar, a mis compañeras de trabajo, quienes han estado presentes en toda la evolución de la investigación, quienes me han regalado sus oídos, me han dado las más bonitas de las sonrisas y han confiado en mí.

A mis compañeros de facultad con quienes me he sentido como en una carrera de obstáculos, pero donde no había ganadores ni perdedores sino, personas que caminaban juntas, se daban soporte en las caídas y ánimos en el proceso.

A mi tutora quien ha sido el faro que me ha guiado en un mar dulce, pero con alguna que otra tormenta. Gracias por descubrirme, por abrirme los ojos, por darme la oportunidad de conocerme, valorarme, y no soltarme de la mano.

A las personas que han participado, quienes han sido para mí un maravilloso regalo. Me han abierto la caja de sus recuerdos, me han desnudado su alma, y he descubierto que aunque diferentes, tenemos muchas cosas en común.

Y por último, gracias a ti lector, por darme la oportunidad de sentirme realizada, por sumergirme en cada palabra escrita, por valorar la realización y el esfuerzo que hay expuesto, en todos y cada uno de los apartados de esta investigación.

2. Resumen

La finalidad de este trabajo es difundir el concepto de crossworker a través de diferentes herramientas artísticas.

La resiliencia, la educación social y el perfil crossworker están íntimamente ligados, considerando todo unido como el proceso que realiza una persona desde el primer encuentro con la adversidad, hasta lograr la toma conciencia de la experiencia y la utilizarla como herramienta de trabajo.

Para ello es necesario identificar aquellas habilidades que definen a una persona como crossworker, considerando tres etapas: la situación adversa a la que se ha hecho frente, los pilares que ayudaron a afrontar la adversidad, y la forma de transferir el potencial que la experiencia ha aportado. Se ha utilizado una metodología interpretativa, donde cobra protagonismo el relato de vida.

Finalmente la música, como herramienta artística, es el medio a través del cual esta investigación cobra sentido, poniendo voz, ritmo y melodía a páginas de teoría, reflexión e introspección.

Palabras clave: resiliencia, crossworker, educación social, herramienta artística, introspección.

Abstract

The purpose of this project is to divulge the concept of crossworker through different artistic tools.

The resilience, social education and the crossworker profile are intimately tied, considering everything united as the process that a person realizes since the first encounter with the adversity, until achieving the awareness of the experience and using it as a working tool.

For that it is necessary to identify those abilities that define a person as a crossworker, considering three stages: the adverse situation which it has been faced, the pillars that helped facing the adversity, and the way to transfer the potential that experience has provided. It has been used an interpretative methodology, where the life history takes protagonism.

Finally the music, as an artistic tool, is the way which through this investigation gets sense, putting voice, rhythm and melody at pages of theory, reflection and introspection.

Key words: resilience, crossworker, social education, artistic tool, introspection.

3. Introducción

Este trabajo pretende ser un objeto de reflexión para todas aquellas personas cuyas vidas han estado ensombrecidas por un trauma. Éstas, habiendo pasado por un proceso de resiliencia, desconocen que su experiencia podría servir a otras personas potenciando, tal vez, un nuevo proyecto personal, ser crossworker.

Desde los inicios de mi formación universitaria como educadora social, desee que mi experiencia personal fuera de utilidad. Quise otorgarle teoría a mi experiencia, encontrando el sentido a todas las cuestiones que me surgían.

Para ello, tuve que descubrir en qué punto me encontraba yo respecto a mi situación personal y reconocer que soy una persona resiliente. Pero, ¿qué es la resiliencia? Y ¿qué significa ser resiliente? Estas cuestiones surgen al preguntarme quién soy, y qué hay de mí esencia que tiene que ver con, la capacidad de caer al más profundo vacío y resurgir transformada. Y la pregunta más importante, ¿Cómo se logra ser resiliente?

Una vez repuestos estos interrogantes, que parecen surgidos de una novela de misterio, me propongo reconocer las habilidades de un crossworker a través del relato de vida, en tres personas que además de haber pasado por un proceso de resiliencia, son profesionales de la educación social.

Finalmente, quisiera dar sentido al título de este trabajo, invitando a todo el mundo a encontrar el espacio y el momento adecuado para preguntarse yo soy crossworker, ¿Y tú?

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Reconocerse como crossworker a través del relato y expresarlo mediante diferentes herramientas artísticas.

4.2 Objetivos específicos

- Analizar la figura del crossworker a partir del relato de vida
- Auto-reflexionar sobre mi propio proceso de resiliencia.
- Difundir el concepto de crossworker.

5. Marco teórico y conceptual

Cuando consigues que los demás conozcan tu pasado, cuando desnudas tu alma, nunca se sabe que ha surgido en el interior de esas personas que quizás interesadas, escuchaban, leían u observaban tu vida.

¿El análisis de mi historia puede ser una herramienta para facilitar la superación de lo adverso y apoyar a otras personas?

El marco teórico de este trabajo se encuadra alrededor del concepto de crossworker. Para comprender el sentido y significado del mismo, es necesario indagar qué tiene que ver con la palabra resiliencia. Es como si fuera el polvo de hadas que le da libertad, que promueve su existencia, que le deja volar.

Pero no queda aquí la investigación, cada una de las palabras que lees, están escritas por una futura educadora social, que además de tener habilidades para dicha profesión, se considera una persona resiliente, pero, ¿Qué tiene que ver el concepto de crossworker con el educador social?

Además el concepto de resiliencia, nos lleva a atravesar caminos fangosos, donde nos debemos parar a realizar un trabajo introspectivo, en el cual se da lugar a las características que llevan a una persona a considerarse tal cosa.

También expresar la herida a través de una obra de arte. El arte es otro de los puntos clave para entender este trabajo, mediante el cual se despierta de forma creativa, una vía de expresión para cicatrizar y dejar la marca de todos y cada uno de los nudos que el hilo y la aguja han debido coser.

El relato, el teatro o la música, son tres de las herramientas que cobran importancia en esta investigación, haciendo cierto hincapié en el reconocimiento del crossworker mediante estas herramientas.

A continuación se puede visualizar el recorrido que ha tomado la investigación, para buscar aquellos referentes y conceptos que cobran importancia en el marco teórico de este trabajo

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba



Figura 1. Infografía del marco referencial de la investigación. (Elaboración propia)

Los autores referentes en el marco teórico quedan reflejados en el siguiente recuadro:

<p>El guía que acompaña a cruzar el camino</p> <ul style="list-style-type: none"> -ASEDES (2004) -Cyrulnik (2015) - Fores y Grané (2008) - Puig y Rubio (2015) - Quiroga, et. al., (2013) 	<p>Concepto resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forés y Grané (2008) - García y Domínguez (2013) - Grotberg (1995) - Puig y Rubio (2015) - Rutter (1992) - Suarez (1995) 	<p>La herida abierta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cyrulnik (2015) - Forés y Grané (2008) 	<p>Las teorías que dan sentido</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grotberg (2015) - Lecomte y Vanistendael (2002) 	<p>El arte como herramienta crossworker</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alberich, Bretones y Ros (2013) - Bisquerra, et. al., (2012) -Bolívar y Domínguez (2006) - Cornejo, Mendoza y Rosas (2008) - Cyrulnik (2015) - Forés y Grané (2008) - Fornós (2012) - Mosquera (2013) - Mundet (2014) - Navarro (2007)
---	--	---	--	---

Tabla 1. Referentes del marco teórico de la investigación. (Elaboración propia)

5.1 El guía que acompaña a cruzar el camino

Según la definición de Quiroga, et al., 2013, los crossworkers, son personas que han vivido una experiencia problemática a lo largo de su vida, la cual han superado mediante su experiencia, sin tener información al respecto, y que en la actualidad, son capaces de compartir su bagaje y recursos con otras personas, ayudándolas a superar sus dificultades.

La resiliencia es una de las características del perfil crossworker o agente de proximidad, puesto que estos han pasado por una situación adversa de la que ha tomado conciencia y han sabido salir transformados.

Los crossworkers, por lo tanto, son personas que a pesar de su falta de información han conseguido encontrar las estrategias necesarias para, poder superar las adversidades que acontecían en su vida. Además, una vez han salido fortalecidos de esa experiencia tomando conciencia de la misma, teniendo la posibilidad de acompañar a otros que han pasado por la misma situación.

Desde la Comisión Europea, el programa Daphne (2004) desarrolla diferentes proyectos destinados a prevenir o erradicar la exclusión y la violencia en determinados sectores de la sociedad. Entre ellos destaca el proyecto Youthme, este consiste en prevenir y combatir la violencia ejercida sobre niños, jóvenes y mujeres. (Quiroga, et al., 2013)

Entre otros, los objetivos de este proyecto están centrados en la integración y empoderamiento de los jóvenes inmigrantes. Una vez trabajados estos objetivos, se lleva a cabo el reconocimiento de los jóvenes como crossworkers.

Los beneficios que se extraen del proyecto Youthme, permiten a los profesionales tener una visión más cercana de la vida de estos jóvenes, así como de las adversidades por las que han pasado. Este proyecto ha dado, a los jóvenes, las herramientas para sacar los frutos de esa experiencia con el grupo de iguales y poder aplicarlo con otras personas en una situación parecida (Quiroga et al. 2013) Tal y como hacen referencia Forés y Grané (2008), las personas que se dedican a trabajar con otros, son aquellos que ante la adversidad tienen la capacidad de desenvolverse con facilidad e incluso salir fortalecidos, en este caso el crossworker, es uno de ellos.

El proyecto, trabaja con base en cuatro acciones, mediante las cuales los jóvenes desarrollan el proceso de transformación hacia el perfil crossworker. Estas consisten en: diagnosticar estadísticamente los factores protectores, trabajar el empoderamiento a través de talleres

socioeducativos (mediante estrategias audiovisuales), reconocimiento de los jóvenes como crossworker (mediante un curso teórico-práctico) y finalmente la difusión del proyecto donde incluir los videos y conferencias realizados por los jóvenes y profesionales que han participado. (Quiroga, et al., 2013)

Pero aunque este proyecto utiliza el concepto para el desarrollo de su trabajo, hay muchas otras entidades, donde tienen cabida profesionales que han tenido una experiencia similar a la de los individuos que acompañan. Monitores, educadores, profesores, terapeutas, entre otros, que han tenido la necesidad de formarse para guiar a otros. Comprender cada palabra, pensamiento y emoción que transcurren en momentos de dialogo, y entender a la perfección. Recordar el pasado e intentar que lo aprendido encaje en el rompecabezas de la persona que acompañamos.

En la siguiente tabla, se observan las habilidades que, caracterizan a los crossworkers, estas han sido extraídas a partir del análisis realizado del proyecto Youthme (Quiroga, et al., 2013).

• Autenticidad
• Sentido de la responsabilidad
• Alto grado de adaptabilidad y flexibilidad
• Autonomía
• Asertividad
• Confianza en uno mismo
• Fortaleza interior
• Reflexión crítica
• Capacidad de improvisación
• Tolerancia a la frustración
• Motivación por trascender

Tabla 2. Habilidades características de los crossworkers. (Quiroga et al., 2013) (Elaboración propia)

Encontramos que el concepto de crossworker está muy ligado a lo que Cyrulnik (2015) describió como tutor de resiliencia. Aquel que te muestra seguridad, confianza y te acompaña en el camino de aceptación y metamorfosis. Aquel con el que no hace falta palabra para sentirte comprendido, ni una falsa sonrisa con la que querer demostrar serenidad ante el sufrimiento.



Figura 2. Habilidades de un tutor de resiliencia. (Puig y Rubio, 2015, p.157)

Tal y como reflejan Puig y Rubio (2015), el tutor de resiliencia o crossworker son, como Arquímedes define al fulcro, ese punto de apoyo que está situado en el momento y el lugar necesario para soportar las duras cargas. Y es que los tutores de resiliencia no necesariamente deben ser profesionales ni personas con un largo recorrido académico, sino que pueden ser aquellos con quienes no haya una relación directa sin embargo, tiene la habilidad de generar en la persona herida las fuerzas suficientes como para que vuelva a recuperar todo aquello que fue arrebatado, tras el duro golpe.

Cyrułnik (2015), menciona estas relaciones que aparecen del vínculo que se construye desde la infancia, donde John Bowlby (1969), hace referencia a este vínculo con su teoría del apego, entendiendo la figura de apego (madre, padre tutor), quien además de su función de protección favorece y promueve el crecimiento y desarrollo emocional. John Bowlby y Mary Ainsworth (1992) citado en (Cyrułnik, 2015), afirmaban en la década de los sesenta, que la interacción entre el cuidador y el niño era desarrollada por el apego que aparece en los primeros años de vida del pequeño, y este fenómeno es el que construye las bases de las relaciones futuras.

Como bien indican Puig y Rubio (2015) el vínculo que se establece entre la persona herida y el guía o tutor, es como si de un lazo invisible se tratase, lo que favorece compartir emociones, pensamientos y experiencias, que no solo son escuchadas sino también comprendidas. La aceptación, el apoyo incondicional, el despertar de los pensamientos

positivos, la confianza o la seguridad, son características que describen aquello que define a los tutores de resiliencia, a los crossworkers o a los educadores sociales. Como bien indican Puig y Rubio (2015), el tutor de resiliencia da lugar a relaciones de apego, donde se compromete y acompaña en todo el proceso de reconstrucción de la herida.

Desde la Educación Social se entiende el vínculo como la base para establecer cualquier relación de confianza mediante la que se pueda elaborar cualquier tipo de intervención o proyecto educativo.

Los educadores sociales en muchas ocasiones pueden ser tutores de resiliencia, acompañando parte de un proceso de desarrollo en las capacidades y habilidades de las personas que, estando o habiendo estado en una situación adversa, logran retomar las riendas de sus vidas.

El educador social, tiene como función primaria, crear a través del vínculo y la confianza, una relación educativa donde poder trabajar aquellas necesidades, o cuestiones que impidan al sujeto ser protagonista de su vida. Del mismo modo que, en su quehacer profesional, tiene que tener en cuenta que la base de su actuación recae en el convencimiento y en la responsabilidad, de que todas aquellas personas a las que acompaña, son las protagonistas del proceso y que por lo tanto su persona debe quedar en segundo plano (ASEDES, 2004). En este caso la relación pende de un hilo invisible, al principio fino, durante el proceso se endurece y finalmente se evapora como el humo, quedando pequeños rescoldos de un objetivo cumplido.

Miguel Lara, educador social de la UEC de Tarragona, durante una entrevista con María Angélica, doctora en filosofía y psicóloga, descubrió, tras un pasado turbio, que podría hacer algo que sirviera a otros en su misma situación. El mismo describe este proceso de la siguiente forma:

Cuando una persona atraviesa desiertos en su vida, que causan sufrimiento, es más fácil comprender y ponerse en la piel de otros que están pasando por donde tu pasaste, siempre y cuando haya habido un proceso de sanidad en ti. (Forés, 2016)

El crossworker, es una persona que tras haber pasado por una situación adversa, tiene la posibilidad de recuperar ese desierto utilizarlo como herramienta, para otra persona, moldearlo a su situación y guiarle para construir los cimientos de su castillo. Este agente de proximidad, es como definen Puig y Rubio (2015),

Unas cuantas estrellas de esas que siempre brillan a tu alrededor, que rodeándote con su calor, te permiten expresar y contar lo que te sucede, que no escapan, que te permiten recuperarte y dar sentido a tus heridas través de la expresión de tu agonía. (p.58)

5.2 El metal que no se deja destruir

Si hacemos un recorrido en el tiempo, podemos ver como la resiliencia ha formado parte de la vida de todas las personas. Todo el mundo ha tenido que sobreponerse, en mayor o menor medida a una situación compleja que inicialmente no sabía cómo abordar. Y muchas veces cuando se enfrenta a aquello considerado un imposible, la vida da un giro emocional, social y cultural, y el concepto de capacidad cambia por completo su significado.

La infancia de muchos niños, ha estado marcada por una serie con la que muchos reían y disfrutaban horas y horas frente al televisor. Pipi Lanstrum. Pipi, una niña peculiar, vestía una ropa colorida, cosida a trozos, y dos trenzas que caracterizaban su peculiar carácter.

Pipi era huérfana de madre, y su padre era un gran capitán, que navegaba por transparentes aguas de mares bravíos. Ella tuvo que crecer sola, con tan solo nueve años tuvo que sobreponerse a las adversidades que la acechaban el día a día, pero contaba con algo muy valioso, sus dos grandes acompañantes de viaje. Estos eran dos animales con los que compartía su historia de vida, su caballo de lunares y su mono. No era comprendida por su comunidad pero le bastaba con la confianza y admiración que le tenían sus dos amigos, Tommy y Annika, con los que compartía un sinfín de aventuras.

¿Qué hay en esta niña que parece proceder de la dureza de un metal que no se deja destruir? Tiene la capacidad de mirar atrás con felicidad, es optimista pese a las adversidades y flexible en situaciones difíciles, Pipi es una niña resiliente.

La resiliencia, ha sido un concepto investigado por diversidad de autores que, indagaban la forma de nombrar a aquellas personas que como Pipi, pasaban por situaciones de adversidad.

El termino resiliencia, procede del latín y tiene que ver con la capacidad de recordar, relatar (re), haciendo un salto atrás (salire) (RAE, 2014)

“La resiliencia es la capacidad de un grupo o persona de afrontar, sobreponerse a las adversidades y resurgir fortalecido o transformado.” (Forés y Grané, 2008, p.25)

“Dícese de la resistencia que ofrece un cuerpo a la rotura por golpe o de la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.” (Cyrulnik, 2015, contraportada)

“La capacidad de una persona o un grupo para superar grandes dificultades y crecer a través o en presencia de ellas de manera positiva” (Vanistendael, 2011)

Teniendo en cuenta las definiciones de los autores, la persona resiliente es aquella que puede mostrarse con unas características similares a las de algún metal, y poder reconducir su vida del mismo modo que los materiales vuelven a su estado original, con la única diferencia que las cicatrices del recuerdo siguen en su memoria.

El concepto de resiliencia, dio lugar en los años noventa, a partir de las diversas investigaciones que se realizaban sobre las causas de la psicopatología. Fue a raíz de un estudio realizado por Werner (1992) sobre la pobreza con niños en Hawai, donde a pesar de las dificultades, la falta de recursos y el elevado nivel de necesidades que envolvía la vida de esos pequeños, no había muestra alguna de trastornos psicológicos, todo lo contrario, estas personas tenían la capacidad de adaptarse a la situación que estaban viviendo y hacían frente a los obstáculos a partir de los escasos recursos que tenían, eran como la pequeña Pipi Lanstrum.

Cabe destacar que para que una persona tenga la oportunidad de ser resiliente es necesario que haya una buena relación con el entorno, dando lugar a una red de apoyo y soporte que promueva los procesos que conlleva este concepto.

En primer lugar, haciendo referencia al concepto de adaptación, los investigadores lo incluyen como concepto sinónimo a la resiliencia “adaptación efectiva ante eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos” (Löesel, Blieneser & Köferl, en Brambing et al., 1989 Citado en García y Domínguez 2013, p.65)

En segundo lugar, se atribuye al concepto Resiliencia la capacidad como un desarrollo evolutivo, promovido desde la infancia. Grotberg (1995), la define como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado por ellas (citado en García y Domínguez, 2013, p.66). No obstante hay que tener en cuenta que la resiliencia es un proceso que depende de muchos factores, ya sean ambientales, biológicos, sociales políticos o culturales y que por lo tanto no depende de un único factor.

Por otro lado, se establece relación entre Resiliencia y proceso. Rutter (1992) (citado en García y Domínguez, 2013), concibe la Resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intra-

psíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano. Del mismo modo le pasaba a Pippi Lastrum, ella era una niña que convivía en un entorno donde la comunidad no aceptaba su estilo de vida, pero gracias a su carácter positivo y a la amistad con su entorno, desarrolló una identidad resiliente.

Y por último, destacamos aquellos autores que conciben la Resiliencia como “la combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas de la vida”. (Suarez 1995, citado en García y Domínguez, 2013, p.66.) En cierto modo la Resiliencia cuenta con distintos factores que promueven que la persona pueda desarrollar este concepto, y entre ellos se pueden destacar tres: el concepto de adversidad, la adaptación positiva a las circunstancias y la conjunción entre los diferentes mecanismos, psicológicos, sociales, políticos y culturales.

Para finalizar, se puede observar en el siguiente recuadro, la evolución de la resiliencia en las diferentes generaciones descritas con anterioridad:

Primera generación (1980)	Segunda generación (1990)	Generación actual (2000)
Capacidad	Proceso	Paradigma
<p>Qué distingue a aquellos individuos que se adaptan a pesar de las predicciones de riesgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en la capacidad humana. • Interpretación pos-hoc (posterior.) <p>Se <<es>> resiliente</p>	<p>Cuál es la dinámica entre factores que permite una adaptación positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en la promoción • Búsqueda de factores protectores. • Énfasis en el proceso. • Énfasis en el contexto social. <p>Se <<está>> resiliente y se <<aprende>></p>	<p>Cuál es el marco que nos explica que la respuesta resiliente no es la excepción a la norma, sino la habitual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en el cambio de mirada. • Énfasis en la elaboración de modelos de aplicación <p>Se <<construye>> resiliencia</p>

Tabla 3. La evolución del concepto de resiliencia en los últimos treinta años (1980-2000), (Puig y Rubio, 2013, p. 110)

Como se puede apreciar, “La resiliencia es un concepto polisémico y poliédrico.” (Forés y Grané, 2008, p.39), es decir que tiene diversidad de formas y significados. En cuasi todas las definiciones que han ido evolucionando a lo largo del tiempo encontramos que todas hacen referencia a procesos de adaptación de la situación adversa, donde entran en juego las habilidades, capacidades y potencialidades de la persona y su trabajo introspectivo. Es de suma importancia que la misma pueda contar con un apoyo externo, que favorezca estos procesos, y una relación socializadora que permita interactuar con el entorno y la comunidad. De este modo la superación del trauma y con ello la aceptación de la situación potenciará un objetivo más fácil de alcanzar.

Por otro lado, destacamos un conjunto de investigadores que fueron más allá de que era lo que propiciaba la adaptación de los niños a tales circunstancias, teniendo en cuenta la falta de recursos. Se cuestionaron de qué forma podrían trabajar la Resiliencia, a partir de modelos y programas sociales, teniendo en cuenta que es un proceso que se desarrolla. De este modo contemplan el proceso que lleva a la persona a conseguir cierta estabilidad en su vida, a resurgir de su experiencia, considerando a la familia, las amistades y el ambiente donde interactúa, la red de apoyo que facilitará el desarrollo de dicho concepto.

El concepto Resiliencia ha sido desarrollado a lo largo de los tiempos adaptándose a las distintas áreas de intervención: social, educativa y sanitaria. Forés y Grané (2008) hacen referencia al término como algo más que una intervención, un cambio de perspectiva que promueve nuevas formas de intervención.

Rutter (1991) (citado en García y Domínguez, 2013), consideró oportuno incorporar el concepto de mecanismo de protección, como el proceso que realiza la persona para salir fortalecido de la experiencia conflictiva que haya vivido. Cabe destacar que los factores de protección no indican lo contrario a los factores de riesgo, sino que los primeros son los que permiten que los segundos no tengan un impacto mayor en la persona. No obstante, cabe destacar que no para todo el mundo los factores de riesgo y protección tienen el mismo significado, puesto que para lo que un individuo fortalece, para otro es destructible, por ello Forés y Grané (2008) hacen referencia a los factores como “una mezcla *sui generis* de factores. En cada persona y situación sería necesario agitar una coctelera con una mezcla determinada de factores.” (p.29)

Por ello, la segunda etapa de investigadores del concepto, pudo concluir que para que la resiliencia fuese posible, era necesaria la interrelación de los sistemas que componen su vida, así como los rasgos que componen su identidad, como creencias, ética y valores. La

conjunción de todos ellos fomentará en la persona una red de apoyo que favorecerá la evolución positiva de su situación.

De este modo, podemos ver que la Resiliencia, no la concebimos desde el problema, la enfermedad o la carencia, sino desde la potencialidad, el recurso y la capacidad de la persona para hacer frente a una situación concreta.

Forés y Grané (2008) hacen referencia a doce características con las que podemos identificar la resiliencia, son las siguientes:

<ul style="list-style-type: none">• Es un proceso
<ul style="list-style-type: none">• Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.
<ul style="list-style-type: none">• Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.
<ul style="list-style-type: none">• No se trata de un atributo estrictamente personal.
<ul style="list-style-type: none">• Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.
<ul style="list-style-type: none">• No constituye un estado definitivo.
<ul style="list-style-type: none">• Nunca es absoluta ni total.
<ul style="list-style-type: none">• Tiene que ver con los procesos de reconstrucción.
<ul style="list-style-type: none">• Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.
<ul style="list-style-type: none">• Considera la persona como única.
<ul style="list-style-type: none">• Reconoce el valor de la imperfección.
<ul style="list-style-type: none">• Está relacionada con ver el vaso medio lleno.

Tabla 4. Las características del concepto de resiliencia. (Forés y Grané, 2008, p. 38)

5.3 La herida abierta

¿Quién no ha tropezado con la misma piedra varias veces y ha vuelto a caer aun y sabiendo que estaba ahí?

Es indiscutible que todo el mundo haya pasado por situaciones con una dificultad, muchas veces severa, y ha guardado el recuerdo del sufrimiento en su mente, como puede ser la marcha de un ser querido, la separación de la pareja, o la pérdida de una amistad preciosa. Estas situaciones son las pequeñas piedras con las que uno tropieza a lo largo del camino de la vida, y a veces en varias ocasiones. Pero no se consideran experiencias traumáticas.

Forés y Grané (2008) hacen referencia al hecho traumático cuando hay algo más que un tropezón, es decir, cuando el dolor que te produce esa situación es tan profundo como una herida de bala, como si tu cuerpo se quedará inmóvil, vacío, cuando crees que la vida te arrastra a un túnel donde no hay luz al final del camino, cuando ni si quiera las lágrimas desahogan tu angustia, cuando el miedo se apodera de tu identidad y crees que eres así, y que nada ni nadie podrán calmar la ira que sientes al verte reflejado en un espejo, sin poder hacer más que aceptar tu desdicha y compararte con el resto, buscando la más mínima percepción de consuelo, empatía o comprensión.

Cuando una persona pasa por un hecho traumático, quedará marcada por una herida que solo verá ella, porque el recuerdo es un valioso libro, que guarda experiencias intensas, pero igual que las heridas, se cierran, y aunque siempre permanezca en la caja de la memoria, la resiliencia hace que empieces el libro por el final, y ves como los conceptos se transforman en esperanza, en lucha y en superación.

El trauma, como las heridas, deja una huella irreversible, ni desaparece, ni se cura, ni se olvida. Pero como bien refleja Cyrulnik (2015) en su libro, las personas se transforman, cambian, pasan por un proceso de metamorfosis. Pero para poder llegar a subir tantos peldaños, antes es deber mirar atrás y aceptar el pasado, crear un escudo protector para superar las adversidades futuras, aprender de la experiencia y seguir subiendo, he aquí la Resiliencia.

Para fortalecer tu escudo, debes adaptarte a la situación pasada y presente, escogiendo las herramientas (mecanismos) que reconstruyan las magulladuras provocadas en batalla, y agilizar las estrategias de combate. Finalmente conseguir adaptarte a la situación y convivir en un estado de bienestar individual y social, es necesario, tener en cuenta estrategias adaptativas que promuevan el resurgir de la persona herida (Forés y Grané, 2008).

Cuando se ha sido testigo de una guerra, cuando has sido testigo de actos violentos, cuando te han abandonado, cuando tienes un hijo fruto de un abuso, cuando un familiar muere, ¿Qué sucede entonces?

Años atrás se creía que los traumas eran como un resfriado, con un par de días de descanso se curaba, quitando importancia a su situación de gravedad. Cuando el entorno de una persona no da seguridad en la existencia del trauma, le impiden el trabajo de cicatrización (Forés y Grané, 2008). No fue hasta los devastadores años de guerra, que los profesionales

de la psicología y la psiquiatría quisieron poner palabras a las heridas psicológicas que el dolor provocaba en miles de personas cada nuevo amanecer.

En muchos casos estos eran acogidos por otras familias, otorgándoles el papel de nicho afectivo en el que los niños podían volver a tejer las bases del vínculo, y resurgir del dolor que había causado la pérdida y la destrucción.

La posibilidad de tener nuevos referentes hace que los procesos de resiliencia tengan más fácil desarrollo, puesto que de forma contraria es muy difícil la reconstrucción. No obstante hay personas que a pesar de tener una red de apoyo y acompañamiento, optan por resguardarse en su silencio y deciden continuar su vida sin trabajar aquello que les hirió, enterrando en la cima más alta todo aquello tan difícil de recordar, pero no por ello son menos valientes, solo que no han tenido un entorno favorable que le facilite el camino hacia la superación. Es en este caso, cuando el dolor no cobra vida en un papel, cuando las cuerdas vocales no dejan fluir la voz, ni el cuerpo libera la expresión y no hay una mano amiga que apriete con fuerza, la agresión se convierte en traumatismo (Cyrulnik, 2015).

Cyrulnik (2015) habla de la representación del golpe como la manera mediante la cual podemos expresar los sucesos dolorosos que acontecen en la vida de las personas resilientes, y que este tome un sentido en sus vidas.

5.4 Las teorías que dan sentido

5.4.1 El constructor de la <<casita>>

La casita de Vanistendael (2011), es uno de los recursos pedagógicos con el que poder trabajar la resiliencia. Esta metáfora fue expuesta en el BICE (Oficina Internacional Católica de la infancia).

El psicólogo Stefan Vanistendael, fue quien a raíz de las investigaciones realizadas en torno al concepto de resiliencia, encontró la forma de esquematizar la forma de intervenir a la construcción de la misma a través de una casita. Tiempo después, se utilizó la casita como una herramienta de acompañamiento en los procesos de resiliencia, transformando lo que inicialmente fue un esquema en un modelo cualitativo (Vanistendael y Lecomte, 2002).

La casa tiene que ver con el sentimiento de pertinencia, la construcción de recuerdos, el calor de las paredes que testigos y guardianes de los más dulces secretos, el refugio que aguarda en noches de fuertes tormentas y el lugar donde guardar los pensamientos. En conjunto es un espacio donde la persona destina tiempo en cuidar para mantener su equilibrio, arreglar para que los cimientos sigan siendo fuertes, y llenar de objetos y muebles que favorezcan su aspecto y le den el sentido que para la persona tiene. Todo esto requiere un esfuerzo, el mismo que para las personas que han pasado por situaciones adversas, construir una casa y hacerla tuya, requiere un trabajo parecido a reconstruir los propios cimientos de tu vida, recobrar tus ilusiones y retomar tus objetivos.

La casita de Stefan Vanistendael, cuenta con tres plantas, cada planta está decorada con unos muebles característicos. Estos representan las acciones que definen a cada persona en su proceso de resiliencia. No obstante todos los espacios de la casa, tendrán una conexión (Vanistendael y Lecomte, 2002).

Vanistendael y Lecomte (2002), hacen referencia en su obra a las distintas partes de las que se compone la casa.

En primer lugar, los cimientos tienen que ver con las necesidades básicas, como la alimentación o la salud, como la fuerza que mantendrá el peso de la casa. Seguidamente nos encontramos los pilares de la casa, constituido por el entorno, como la base para que el peso de los siguientes pisos, tenga un buen soporte. Además se compone de un material muy poderoso, la aceptación de la persona.

Seguidamente encontramos la planta principal, es característica por el sentido que le das a la propia vida, son todos aquellos proyectos futuros, que quedarán enmarcados en las fotografías de un gran salón.

El segundo piso, está distribuido en tres habitaciones, donde encontramos: aquella dotada de grandes espejos donde trabajar la autoestima, la siguiente tiene que ver, con una gran yincana que pone a prueba las competencias, aptitudes y estrategias de adaptación.

En cuanto a la tercera habitación, aquella que está llena de disfraces, serpentinas, con un bonito atril frente al espejo, una guitarra de cuerdas afinadas y una máquina de escribir, se puede encontrar la luz y el color necesarios para la oscuridad de un día lluvioso, la sonrisa entre lagrimas y el sollozo ahogado en carcajadas, la habitación del humor. Los profesionales que estudiaron el término de la resiliencia, consideraron el humor como una herramienta para transformar el sentido que las personas heridas, dan a la adversidad por la que han caminado. El objetivo recae en poder remodelar cognitivamente la emoción asociada a la representación del trauma (Cyrulnik, 2015), de tal manera que favorezca a la cicatrización de la herida, expresando el dolor a través del arte, cambiando la perspectiva que la persona herida tenía a cerca del mismo.

Y por último encontramos el altillo, y aunque la mayoría de veces se utiliza para guardar recuerdos, en este caso, está reservado para aquellas experiencias futuras. Como la parte más alta de la casa, hay que subir más peldaños que en las anteriores plantas y por lo tanto, en el camino te encuentras con nuevas prácticas, acciones y situaciones que favorecerán tu proceso.

La casita de Vanistendael (2011), ha formado parte de un método mediante el cual, diversidad de personas han podido trabajar sus procesos de resiliencia, adaptando los modelos, a las circunstancias, necesidades y habilidades de las personas que lo trabajan.

5.4.2 La red que nos sostiene

La psicóloga, Edith Grotberg, hace referencia a los factores que favorecen la promoción del proceso de resiliencia.

Esta, indica en su estudio sobre la resiliencia, tres dimensiones donde encontramos categorizados diversos factores que la persona tiene o adquiere durante su proceso resiliente, donde destacamos por un lado la fortaleza interior, “que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad.” (Grotberg 2015, p. 20). Y por otro lado los factores interpersonales, “esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real.”(Grotberg, 2015, p. 20)

Por un lado, encontramos la dimensión interna (yo soy) donde aparecen aquellos elementos que caracterizan nuestro carácter y que extraemos de forma positiva. En segundo lugar tenemos la dimensión externa (yo tengo) donde ubicamos a nuestro entorno y todos aquellos servicios y profesionales que complementan y favorecen nuestro desarrollo. Por último, la dimensión social, donde se aprecia la relación de la persona con el entorno y la capacidad de hacer frente a la adversidad (yo puedo). La psicóloga Edith Grotberg (2015) lo clasifica de la siguiente forma:

Yo soy/ Yo estoy (fuerza interior):

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente;
2. Generalmente tranquilo y bien predispuesto;
3. Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro;
4. Una persona que se respeta a sí misma y a los demás;
5. Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos;
6. Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias; y
7. Seguro de mí mismo, optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.

Yo tengo (apoyo externo):

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos;
2. Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente;
3. Límites en mi comportamiento;
4. Personas que me alientan a ser independiente;

5. Buenos modelos a imitar;
6. Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito; y
7. Una familia y entorno social estables.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos):

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas;
2. Realizar una tarea hasta finalizarla;
3. Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones;
4. Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás;
5. Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social;
6. Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento; y
7. Pedir ayuda cuando la necesito.

Estos factores se pueden trabajar de forma conjunta o por separado, no obstante la psicóloga Edith Grotberg (2015), afirma que en las situaciones adversas se trabajan todos los factores, escogiendo aquellos puntos que tengan relación con la situación a la que hay que enfrentarse.

Hay algunas personas que ya cuentan con alguno de estos factores, solo que quizás le faltan otros o simplemente no saben cómo utilizarlos ante la adversidad. “Esta diferencia se nota, generalmente, porque la persona es resiliente en situaciones más conocidas o menos riesgosas” (Grotberg, 2015, p. 22) En otras ocasiones necesita de otro para apoyarse y resurgir en situaciones donde se puede perder el control.

Estos factores pueden verse reflejados a través de diferentes mecanismos y herramientas, como puede ser el arte.

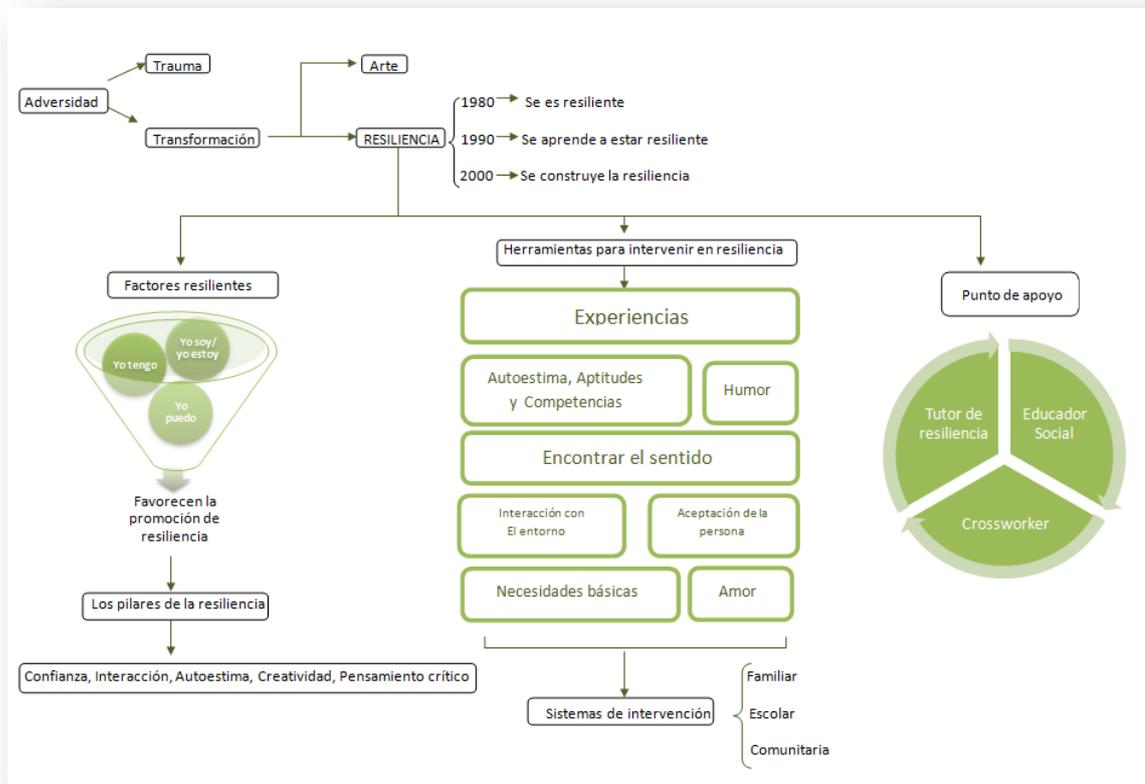


Figura 3. Esquema de resiliencia. (Elaboración propia)

5.5 El arte como herramienta Crossworker

Y cuando se está en medio del vacío que tanto ahoga, duele, y atormenta, cuando se quiere salir, huir, gritar y se tienen ganas de vivir, coger un violín y dejar sanar el alma, interpretar la propia historia encima de un escenario o simplemente escribir, letras, palabras que juntas suenan a libertad.

El arte es una forma de expresar las ganas de libertad que las personas heridas tienen atrapadas en su interior, atadas con nudos de un hilo muy fino. Para tratar de desatar los nudos, hay que encontrar el tiempo para preguntarse ¿Cómo? ¿Cuándo? y ¿De qué forma?, para evitar que se estire demasiado y se rompa o rendirse ante la dificultad de desatarlo.

Por ello tal y como indica Mundet (2014), el lenguaje artístico es también una forma de trabajar de forma introspectiva, haciendo remover aquellos aspectos más íntimos de la persona. Del mismo modo que se puede considerar un vehículo que transita por los caminos de la resiliencia, a través de la conexión con ese yo interno.

Probablemente no todo el mundo tenga la capacidad de contar su hecho traumático con palabras, pero eso no significa que no puedan hacerlo. Dalí lo hizo en sus cuadros, Cyrułnik en sus libros o Frida Kahlo en su pintura, hay diversas formas de dar vida a una emoción, a un sentimiento, a una realidad social o a un hecho. Por ello, el arte forma parte de la vida de las personas, ya que promueve el propio crecimiento y es una forma de expresar aquello que con palabras no se puede, por es una herramienta que facilita el trabajo de la resiliencia. (Mundet, 2014)

Del mismo modo que la persona resiliente, tiene la capacidad de trabajar su tejido mediante el arte, el crossworker tiene la posibilidad de trabajar con el arte para fomentar la resiliencia en otros. Estos tienen la capacidad de ver la belleza que los otros no ven en sí mismos, ya que como las tortugas siempre caminan refugiados con su caparazón. No obstante la voz de la experiencia, transmitida en diferentes lenguajes artísticos, puede lograr que vean más allá de lo que su dura coraza no les permite ver.

5.5.1 Narración

No obstante, cuando una persona pronuncia por primera vez palabras, cuando aprende a hablar, su vida toma un gran cambio en el que por primera vez puede dar sentido a todo aquello que le rodea, puede expresarse y dar voz a todo aquello que le agrada o le incomode. “Aquel que hace de la palabra un avatar del alma espera la fórmula verbal que conduce a la curación. (Cyrulnik, 2015, p. 240)

Esta experiencia es lo que denomina Cyrulnik (2015), metamorfosis, como el cambio que da lugar a la expresión de las emociones que han provocado los golpes. Pasas de ser un muñeco de madera a una persona que, en la mirada reclama el derecho a vivir.

Durante la infancia, las emociones se transforman en garabatos con mucho significado, cuando las capacidades empiezan a desarrollarse y dibujar pasa a formar parte de un quehacer habitual en el colegio, las emociones empiezan a tener forma, se distinguen los brazos de las piernas y las sonrisas de muecas tristes.

Cyrulnik (2015), hace referencia a la relación que hay entre la expresión de las emociones y el espacio. Es de suma importancia que el entorno de la persona, facilite el espacio de expresión, un apego seguro es el inicio para que el tejido resiliente pueda volver a ser cosido. En el caso de que el entorno no facilite este camino, el individuo creará que el silencio es la mejor opción en su vida. Entonces aparece el mundo de los sueños, donde en la mayoría de veces se cree estar más despierto que nunca, reviviendo cada hecho.

Hay momentos en los que sueñas despierto y en otros en los que vives soñando, y acabas por creer que hasta los sueños son la realidad que envuelve tu vida, por eso es de gran importancia hacer como los cuenta-cuentos de la época medieval y sentarte a relatar una historia para todos aquellos que muestren interés por escuchar. Dando vida a los sueños, y siendo el domador de las situaciones.

Por ello, la creatividad forma parte del carácter resiliente, puesto que la persona tiene el poder de dar vida a aquello que en ese momento le permita salir de la adversidad y seguir caminando por el mismo sendero, sin que aquello que ha dejado atrás perturbe su destino. De la nada, aparece la magia de la representación que permite unir la memoria, las habilidades narrativas, y jugar con las emociones dando belleza a lo tenebroso, humor al dolor, valentía al miedo y felicidad a la tristeza. Por ello el arte, no es una forma de distracción, sino la necesidad de dar sentido a al dolor, a través de la creatividad que promueve la experiencia.

Relatar la propia historia de vida o la de otras personas, es dar libertad a los miedos, dejar ir a aquellas sombras que merodeaban por los alrededores, respirar hondo y dejarte llevar por las letras, que antes habían sido garabatos. Y finalmente, con el tiempo y el trabajo introspectivo, diferenciaremos entre la huella y los recuerdos del relato, puesto que como bien define Cyrulnik (2015), la huella hace referencia a la marca biológica, es aquello que permanecerá siempre en ti, y que jamás podrás olvidar, y el relato como una forma de entender, como si la voz de la propia conciencia fuera compartida por otros.

Uno de los métodos más utilizados para el trabajo de la resiliencia es la narración biográfica, mediante el cual se escribe de forma autobiográfica o en tercera persona, los sucesos que han llevado a oscurecer la vida por un profundo desconsuelo. Por ello, al contener un alto nivel de subjetividad, tiene diferentes técnicas como pueden ser: biografía, historias de vida u orales y relatos de vida.

Bisquerra, et. al., (2012) diferencia entre las diversas técnicas del enfoque biográfico. Por un lado la biografía, entendida como un documento externo, a partir del cual se narra la historia de un individuo en tercera persona. Por otro lado, la autobiografía, que consiste en un documento donde, en primera persona se narra las experiencias vividas por el propio individuo. También cobra importancia, la historia de vida, la cual hace referencia a una crónica reflexiva, donde además de incluir las experiencias de una persona, se complementa con otros documentos para así dar más exactitud a la narración. También destacan las historias orales, éstas centran su atención en la comprensión de la dinámica social, la recogida de información se hace a través de testimonios orales. Y por último los relatos de vida, que consisten en la historia de una persona, explicada lo más parecido posible a como la narra en un momento de su vida.

La aparición del método biográfico fue en 1920, tras el nombre de *life history*, se centraba el interés en cuestiones que tenían que ver con la subjetividad de la persona, así como sus experiencias vitales, donde a través del relato de vida se tuviese la oportunidad de capturar los pequeños detalles, que cobraban una gran importancia en el significado de las experiencias humanas (Bisquerra, et. al., 2012).

Según Cornejo, Mendoza y Rojas (2008), el relato de vida tiene un carácter instrumental, puesto que se puede utilizar en diversas disciplinas de trabajo. Además se caracteriza por tener una dimensión hermenéutica, existencial, dialéctica y constructivista.

La dimensión hermenéutica tiene que ver con la interpretación, en este caso, de relatos sobre la propia experiencia o la de otros. Estos, relatan la forma de sentir, definir a las personas y sus diferencias con otras como construcción de la identidad, además de la posición sobre una temática. Como bien indican Cornejo, Mendoza y Rojas (2008), los relatos no poseen coherencia ni una linealidad estable, puesto que tienen un carácter dinámico, además de la existencia de contradicciones. Por otro lado, cuando los relatos se utilizan como técnica de investigación, estos tienen que tener en cuenta la interpretación que el narrador da sobre su vida. Y por lo tanto, se trabaja con distintas interpretaciones, propias de las experiencias, que como bien describen, Cornejo, Mendoza y Rojas (2008), hace referencia a la visión ontológica que el método biográfico representa.

En cuanto a la dimensión existencial, cabe destacar que en todo relato la finalidad está en poner palabras, a todo lo que tiene que ver con la existencia de la persona. La definición que hace la persona de ella misma, tendrá en cuenta su pasado y presente y como el conjunto influenciará en su vida futura. No obstante, tal y como señalan Cornejo, Mendoza y Rojas (2008), las personas están en constante cambio y por lo tanto ese dinamismo se hace visible en los relatos de vida, donde la persona no puede cambiar sus experiencias pasadas pero sí su posición desde el presente, y aquí es donde se hace visible la libertad ética que el propio individuo hace sobre la concepción de su propia existencia.

Por último, las dimensiones dialéctica y constructivista, tienen que ver con la relación que se establece entre el narrador y el protagonista del relato, quienes de forma conjunta, construyen el relato en base a la experiencia. Este enfoque es el que Cornejo, Mendoza y Rojas (2008), describen como la dimensión epistemológica de la técnica del relato, donde el objetivo recae en, escuchar, observar e intervenir.

En este caso los relatos, tienen la necesidad de dar sentido a aquellos recuerdos y experiencias que adquieren importancia en la vida presente y futura de las personas, por ello permiten reflexionar sobre aquellos aprendizajes que se han extraído de la experiencia, y favorecen la solución de aquellas adversidades futuras (Alberich, Bretones y Ros, 2013).

Villar y Triadó (2006) (citado en Alberich, Bretones y Ros, 2013), hacen referencia a la fuerza que tienen los relatos de vida, en cuanto a la necesidad de exponer, tanto aquellas experiencias positivas como las negativas, para reflexionar sobre las habilidades adquiridas y potenciarlas en el futuro. Además su elaboración permite a la persona protagonista, encontrar alternativas a la concepción de sí misma y del entorno en el que se rodea.

En cuanto a su función social, los relatos de vida, permiten compartir su experiencia y bagaje, con otras personas que hayan vivido en un contexto parecido, favoreciendo un vínculo entre el protagonista y el lector (Alberich, Bretones y Ros, 2013).

En el camino de la resiliencia, la herramienta del relato de vida es de gran utilidad ya que las experiencias adversas se dotan de significado y favorecen la superación de la herida (Alberich, Bretones y Ros, 2013). Del mismo modo que desde la educación puede ser un método con el que potenciar el desarrollo de las personas, reelaborando los propios relatos de vida, con el objetivo de fortalecer los acontecimientos difíciles y potenciar las habilidades (Alberich, Bretones y Ros, 2013).

5.5.2 Teatro

Ponerte en la piel, el espíritu, y en la mente de otra persona. Representar el dolor, la pérdida, el miedo o la tristeza en la expresión de tu rostro, en cada articulación y en cada diálogo. Humorizar el dolor y vencer con una gran sonrisa.

El arte dramático, se puede considerar una forma de expresión, de situaciones reales o ficticias, que cobran vida a través de los movimientos del cuerpo, de las palabras y los gestos representados encima de un escenario. (Mundet, 2014)

El representar un papel, no solo requiere de estudio y conocimiento de los tiempos y el lenguaje, sino empatizar con aquel personaje al que se está representando. Sentir, expresar, y encuadrar en tu cuerpo y rostro aquellas formas y manifestaciones a las que induce el personaje. Es por ello que el arte dramático requiere de un trabajo introspectivo, de tal manera que cobres la suficiente seguridad como para explorar las ideas, emociones y los sentimientos que supone la representación de un personaje (Navarro, 2007).

Todas aquellas personas consideradas resilientes, tienen la necesidad de compartir estas experiencias a través de la palabra, la escritura o el cuerpo. El teatro, es una forma original de trabajar la expresión, ya que como bien indica Navarro (2007) “La actividad dramática generalmente deriva a creaciones personales o colectivas creativas al poseer una gran originalidad.” (p.163)

Tal y como hace referencia Cyrulnik (2015) “El simple recuerdo de las imágenes grabadas en la memoria alimenta el horror.” (p.153), Por ello hay que saber escoger con que palabras relatamos la situación vivida. No es lo mismo hacer referencia a la experiencia adversa

desde una perspectiva de angustia y sufrimiento, que cambiar el sentido de la historia para tratar de modificar el significado de la imagen que te horroriza.

Navarro (2007), hace referencia al aprendizaje vivencial como un proceso que requiere trabajo, ya que no solo basta con la experiencia, sino como esta se ha reflexionado, y con qué palabras se relata para poder aplicarla encima de un escenario. De este modo, el arte dramático promueve la creatividad de la persona, empujada por la necesidad de dar libertad a sus pesadillas. Por ello, como indica Navarro (2007), la creatividad favorece la construcción y el desarrollo de la personalidad.

Una vez liberado de las ataduras con las que el trauma domina la vida, y metamorfosear en bonitas, humorísticas o alegres representaciones las adversidades, la persona queda liberada como a un caballo cuando les desatas las riendas (Cyrulnik, 2015)

Hay que tener en cuenta que la herida abierta permanece en tu memoria hasta que no logras transformar el significado del trauma. Una vez conseguido esto, el siguiente paso encima del escenario recae en las reacciones de los espectadores, así como del jurado o los estereotipos y juicios que realice la sociedad (Cyrulnik, 2015).

Todo este proceso encima de un escenario, permite trabajar de forma original con las emociones, permitiendo hacer partícipes a los demás de tu camino resiliente.

5.5.3 Música

Una letra que despierta tu mente, cuando no tienes forma de decir y explicar el porqué. Un ritmo, que parece haber activado todos tus sentidos, como cuando después de un esfuerzo, escuchas tus propios latidos. Una voz que te hace recordar que aquello que escuchas pasó de verdad.

La música es una herramienta artística mediante la cual podemos expresar o encontrar aquellos significados que, a través de la melodía del emisor, cobran sentido y significado en las experiencias del receptor. Mundet (2014), hace referencia a la expresión musical como un medio a partir del cual manifestar sentimientos combinando, la respiración con la voz, la melodía y el ritmo.

Además, la música es una herramienta mediante la cual las personas se puedan identificar con una cultura, un lugar, un sentimiento o una situación, y por ello tal y como hace

referencia Mundet (2014), las expresiones musicales cobran una función comunicativa, terapéutica e incluso de interacción entre personas de culturas distintas.

Brennan (1988) citado en Mosquera (2013) describe la música como el arte de combinar las notas, con la melodía, la armonía y el ritmo, ajustados a una coordinación temporal que tiene la finalidad de agradar al receptor que la escucha, influyendo además en sus sentimientos.

En este caso el objetivo de la música es acariciar el oído de quien la escucha, abrir sin llave la habitación de las emociones y dejarte llevar por las sensaciones que suscitan las palabras armoniosas. Del mismo modo que teniendo en cuenta la finalidad que el emisor tenga en cuenta en el instante de cantar, el receptor puede experimentar diversidad de sensaciones y emociones (Mosquera, 2013).

Mundet (2014), hace referencia a la expresión musical como un medio que favorece la reflexión sobre las sensaciones internas que se producen, a raíz del proceso musical, teniendo en cuenta que este proceso consta de un previo trabajo de conocimiento personal sin el cual, afirma la autora, no sería posible. Por este motivo la música es una herramienta de trabajo intersubjetivo, no solo para el que la escribe, como el compositor de su vida, también para el que la escucha, por ello es un claro reflejo de empatía, donde ambos puedan sentirse identificados sobre una misma situación. Para ambos, la letra, el ritmo y el sentido de cada frase es un trabajo interno donde queda reflejada una historia que, aunque diferente parece la misma.

Por lo tanto, la música es una herramienta creativa mediante la cual poder expresar todo aquello que no es posible decir sin ritmo, sin melodía y sin instrumentos. Esta es un buen método para trabajar la resiliencia, ya que este tiene en cuenta dos conceptos que parecen opuestos pero que se unen para dar sentido, ya que la resiliencia no consiste solo en resistir o permanecer, también en poder transformar, y para ello la creatividad es un buen método (Fornós, 2012)

Y aunque la adversidad, sea como el viento y venga siempre de cara, la fortaleza interna que has adquirido con el paso de los años agudiza la dureza del escudo interno, para seguir combatiendo sobretodo en las épocas donde el aire y el viento llegan a helar todo el cuerpo. Así lo refleja Miguel Lara, cantante, educador social y resiliente:

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba

Puedo seguir haciendo música, y ahora más fuerte que nunca, quiero decirle al mundo que hay esperanza, incluso más allá de la muerte; que tienes que seguir luchando aunque te veas en el túnel más oscuro, porque siempre hay salida. (Forés, 2016)

Por ello, como bien indica Mosquera (2013), los beneficios que la música aporta en las personas, intentan influir de forma positiva, acompañando en los diferentes procesos, estados anímicos y lugares donde esta se desarrolla.

6. Metodología

6.1 Encuadre metodológico

La investigación realizada surge de la siguiente cuestión: ¿El análisis de mi historia, puede ser una herramienta para facilitar la superación de lo adverso y apoyar a otras personas?

A partir de aquí empezó la búsqueda y el trabajo de análisis, incorporándolo en un marco de referencia, estructura y fases para hacer posible la investigación. Tal y como hace referencia Vázquez (2012), “Al hacer una investigación lo más importante no es saber qué métodos y técnicas emplear, sino plantearse el papel que juega la metodología: los fundamentos, la orientación y ejecución de la investigación.” (p. 2)

En este caso la investigación se enmarca dentro del paradigma humanístico interpretativo, puesto que como bien indica Folgueiras (2009), tiene como finalidad, comprender e interpretar la realidad que se está investigando. Los objetivos redactados dan respuesta a las características del paradigma interpretativo, puesto que mediante la técnica y el método de trabajo, se pretende dar respuesta a todos aquellos contenidos, cuestionamientos y reflexiones que se dan, y la finalidad del investigador recae en comprender e interpretar todas las aportaciones.

El proceso de dicha investigación, se centra en una metodología interpretativa exploratoria, ya que su diseño y contenido se ha ido modificando, según las interpretaciones, el análisis del marco referencial y las entrevistas realizadas. Tal y como describe Vázquez (2012), la metodología interpretativa va emergiendo a medida que se plantea el problema.

Según Folgueiras (2009) la siguiente tabla indica las características de la metodología interpretativa:

Identificación de la investigación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etnográfica ➤ Interpretativa ➤ Cualitativa
Fundamentos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antropología ➤ Sociología
Finalidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprender ➤ Interpretar ➤ Transformar la realidad social
Técnica de recogida de datos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrevista ➤ Observación participante ➤ Análisis de documentos

Tabla 5. Características de la metodología interpretativa. Folgueiras (2009)

La elección de dicha metodología recae en la idea de poder apreciar todo aquello que las personas entrevistadas hayan podido aportar, sin necesidad de cuantificar ni medir las respuestas. Se da la oportunidad de extraer aquello valioso, como puede ser la experiencia, dejando libertad en el relato y apreciando las pequeñas cosas, los detalles, como puede ser la expresión, el tono de voz o la mirada. Por ello, dicha investigación tiene un carácter subjetivo, puesto que hablar de resiliencia y crossworker, el subjetivismo es una parte indispensable.

6.2 Método de la investigación

Para dar cabida a toda la información recibida, el método que mejor responde a las necesidades del trabajo es el biográfico, destacando los relatos de vida. Este método permite dar respuesta a uno de los objetivos del trabajo, donde la persona se reconoce como resiliente. “el futuro escritor demuestra su resiliencia recuperando el dominio de su sueño para convertirlo en un relato de forma oscilatoria.” (Cyrulnik, 2015, p.231). De este modo, se transforma la herida en una obra de arte.

El método biográfico, está compuesto por tres fases (Folgueiras, 2009):

- La conceptualización, donde el investigador deja reflejado por escrito la experiencia de una persona en particular.

- El propósito, donde da lugar la exploración de las experiencias de la persona.
- La recogida de información, en este caso destacan la entrevista y el análisis de documentos.

Dentro de la modalidad del método biográfico, se ha decantado por el relato de vida, ya que se pretende exponer la historia con la similitud más próxima, con la que fue expuesta por parte de los protagonistas.

Este método recae en la idea de centrar la investigación en cuestiones subjetivas que tienen que ver con el concepto clave de la investigación, el crossworker. Además, este método tiene la posibilidad, de acceder a áreas de investigación, en la que otros métodos están más limitados, dando potencia y realidad a la experiencia relatada (Bolívar y Domingo, 2006)

Cabe destacar que las investigaciones con relatos de vida, no buscan la certeza, sino que aceptan la incertidumbre de la vida, estas pretenden reconstruir una historia, donde se refleje la experiencia del protagonista y el estilo del narrador (Cornejo, Mendoza y rojas, 2008)

Cornejo, Mendoza y Rojas, (2008) destacan la importancia ontológica y ética en el uso de este método de investigación, teniendo en cuenta que los relatos parten de una forma de concebir la realidad por parte de los participantes, en la que los narradores deben situarse. Por lo tanto este método, requiere de una posición epistemológica, ontológica y ética, donde se pone en juego la realidad de una o varias personas, en las que el investigador debe implicarse.

6.3 Técnica de recogida de información

La técnica que más se amolda a la investigación realizada, es la entrevista, considerada por Folgueiras (2009) "Técnica orientada a obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los informantes en relación a la situación que se está estudiando".

La modalidad de entrevista escogida ha sido no estructurada, en la que García (2007), hace referencia a entrevistas que no siguen un guión pautado. En este caso se trata de un diálogo, donde el entrevistado pueda exponer su relato, sin quedar limitado a un orden y unos objetivos, dando lugar a la libertad de explicar todo aquello que considere importante de ser escuchado.

La realización de la misma ha estado dividida en tres fases:

1. En primer lugar, encontrar a aquellas personas que primeramente tuviesen cabida dentro de los objetivos plasmados, en el inicio de la investigación.
2. En segundo lugar, centrarse en aquello que a partir del marco de referencia y de las dudas que emergían de la búsqueda y lectura, dieran respuesta y encauzaran el sentido del trabajo.
3. En último y tercer punto, dedicar un espacio de tiempo a conversar con los entrevistados y a analizar cada palabra, gesto o mirada característica del diálogo.

Cabe destacar la importancia de la interacción entre investigador y participante, y la necesidad de que se establezca un vínculo de confianza que permita a la persona exponer aquellas experiencias con un nivel de dificultad más elevado, debido a su carga afectiva (Alberich, Bretones y Ros, 2013)

6.4 Muestreo

Las personas entrevistadas han sido escogidas mediante la vía del muestreo teórico donde Folgueiras (2009) destaca que lo importante es la singularidad de cada caso, para poder llegar a entender el tema de estudio.

La implicación de los protagonistas en la recogida de información y en la construcción de la narración, es un paso fundamental en los relatos de vida (Bolívar y Domingo, 2006).

Las personas son escogidas, a través del conocimiento de su pasado como personas resilientes y su presente como educadores sociales. Esto ha llevado a indagar, la relación que hay entre un aspecto y el otro, y que tiene de característico que su ámbito de trabajo tenga relación con su experiencia. Además de cada uno de los participantes tiene en común el uso del arte, como medio de expresión. La narración, la música y el teatro cobran protagonismo, siendo estas un método de reconocimiento y trabajo educativo. Por ello se utiliza la música como herramienta de difusión sobre el concepto que ha llevado a dicha investigación realizarse.

Por otro lado, el primer relato emerge a raíz de un trabajo introspectivo de la persona que realiza esta investigación, reconociéndose en proceso de resiliencia. Este fue el punto de inflexión donde surgió la realización de dicha investigación.

6.5 Escenario de desarrollo de la entrevista

Folgueiras (2009) tiene en cuenta tres aspectos característicos a la hora de escoger un escenario: la accesibilidad, la recurrencia y la posibilidad de participación. En este caso el acceso ha sido fácil, puesto que eran los puestos de trabajo de los participantes, hecho que favorecía en el clima y confortabilidad para establecer confianza en el diálogo. En cuanto a la recurrencia, se ha tenido un amplio abanico de oportunidades, ya que ha habido una gran disponibilidad por parte de los participantes. Y por último, lo que refiere a la posibilidad de participación, no ha habido inconveniente en hacer partícipe a la investigadora de los quehaceres que realizan en sus labores diarias, al visualizarlo ha sido mucho más fácil de conocer y comprender sus realidades.

Tal y como refleja García (2007), los factores que tienen que ver con la preparación del escenario, como pueden ser el tiempo, el lugar o la forma de registro, pueden corresponder de forma positiva o negativa a la entrevista.

En cuanto al tiempo, se ha buscado la temporalidad que fuera oportuna a ambas partes, teniendo en cuenta que no había un guión pautado en la entrevista, se ha fijado una hora de inicio y otra de cierre.

En cuanto al lugar, cabe destacar que las dos entrevistas se han realizado en el espacio de trabajo de los sujetos, de este modo no se ha tenido que buscar un ambiente de comodidad y tranquilidad donde favorecer un clima de confianza, puesto que el lugar cumplía con los requisitos.

Y en cuanto a la forma de registro, se ha optado por grabar y tomar apuntes de aquellos aspectos relevantes para la investigación.

6.6 Proceso de la investigación

Para poder llegar a la elección del método y a la técnica con la que recopilar la información, primeramente se ha llevado a cabo un riguroso estudio de todos aquellos conceptos que emergían de la pregunta inicial. Estos han permitido a la autora del trabajo conocer el contexto de lo que es, dando respuesta al ¿Por qué? y la oportunidad de ser.

Una vez se ha podido contextualizar y referenciar a distintos expertos y profesionales en la materia, se ha buscado la forma de estructurar la diversidad de conceptos, dispersos, desorganizados, escritos en rojo y subrayados en verde.

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba

Y finalmente, el paso más importante encontrar a personas, que reunieran las características que dicha investigación reclamaba, entrevistarlas, recopilar la información para crear breves relatos, analizar las habilidades crossworkers en sus relatos, para posteriormente extraer las conclusiones.

En este caso, la discusión de los resultados se extrae a partir del análisis conjunto de los relatos de vida de los tres participantes. El análisis consta de una tabla con las once habilidades que caracterizan a una persona como crossworker, y de cada una de ellas se relacionará con aquello característico en los tres relatos.

Del mismo modo que se realizará una reflexión final, contemplando algunas afirmaciones de los referentes del marco teórico.

Como se puede visualizar en la siguiente imagen, los resultados aparecen a partir de todo un camino de cuestiones e interrogantes acerca de la investigación realizada.

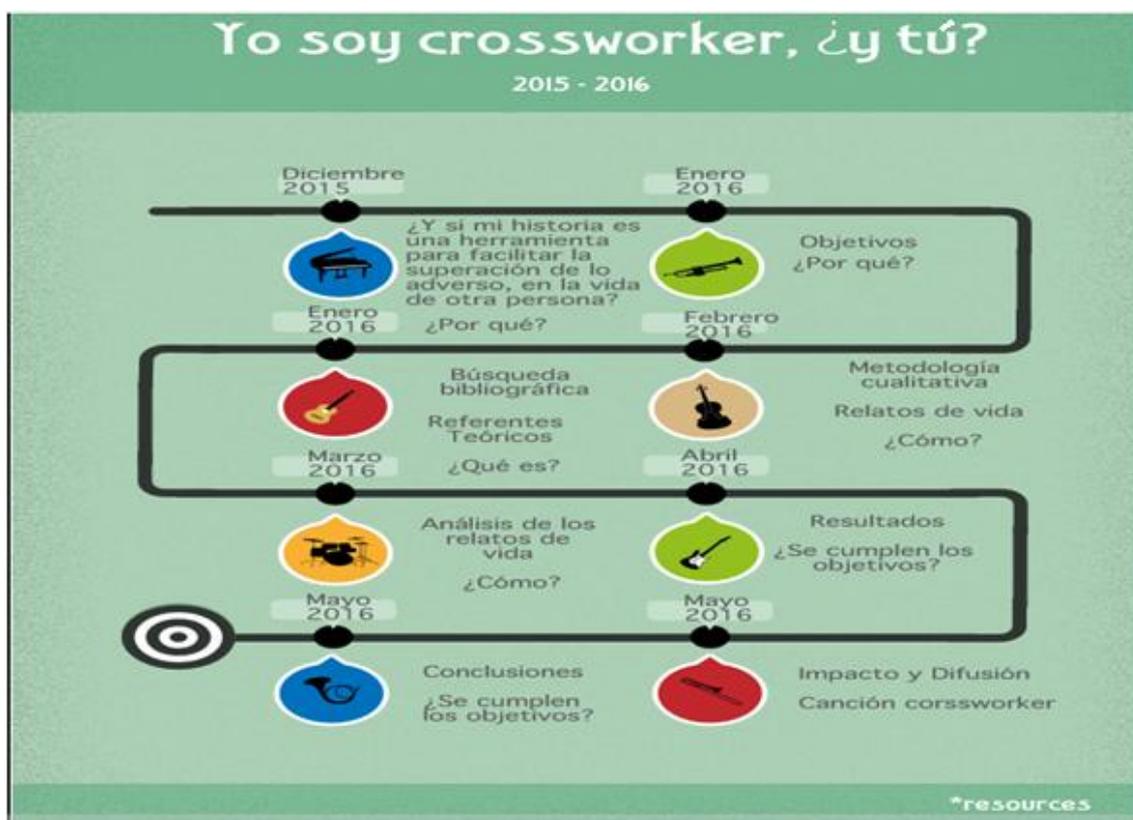


Figura 4. Infografía del proceso de la investigación. (Elaboración propia)

6.7 Asignaturas de apoyo

En primer lugar, las asignaturas de Investigación Socioeducativa y Búsqueda y Evaluación en el Campo Socioeducativo han sido grandes referentes en este trabajo, dando la oportunidad de conocer y trabajar a nivel metodológico, operativo y estructural.

En segundo lugar, la asignatura de Identidad y Desarrollo Profesional, que ha permitido no solo dar lugar a un trabajo educativo y profesional, sino también personal.

Ética, Valores i Educación Social, para dar sentido y significado al trabajo realizado, aportando a dicha investigación aquello en lo que creo y siento en relación al trabajo del educador social.

7. Relatos de vida

7.1 La pequeña títere que construyó su propio teatro.

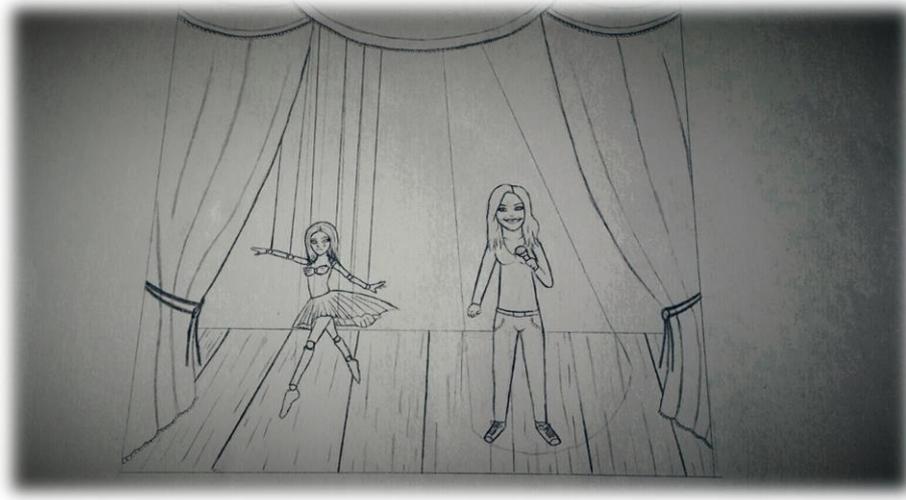


Imagen 1. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)

Una mujer, perseverante, con constancia y lucha, a la que la adversidad se hizo presa de cada uno de los rincones de su vida. Cuando sintió que algo en su interior no iba bien, se puso en manos de especialistas, que no encontraban que era lo que hacía que su luz y energía se apagaran.

Algo en ella crecía sin su permiso, tomaba las riendas de su cuerpo sin consultarle, como si fuera el aire ocupándolo todo.

El cáncer se había introducido en algún que otro rincón de su cuerpo y ni si quiera se había molestado en llamar a la puerta.

Las interminables horas en cama y las estaciones que pasaban sin poder sacar provecho de su tiempo y belleza, le hacían pensar en su futuro, en la necesidad de subirse a un escenario, de cantar, de vivir, de cortar las cuerdas que le hacían presa de un espectáculo de títeres, donde la dolencia irrumpía sus ansias de libertad.

Es curioso como la vida te pone de frente la adversidad como si fuera un tablero de ajedrez, puede que llegues a combatir varios peones, pero hacerte con el rey es un complejo trabajo. Tienes el objetivo de frente, miras a tu alrededor y puedes verte solo porque el contrario avanza su ataque y desmorona tu red de apoyo, tu fortaleza y tu soporte. Quizás alguno de los tuyos

haya quedado al final, pero esperan a que des tu el siguiente paso, y cuando parece que todo está perdido, dos de tus caballos pasan a través de los peones acorralando al rey, y jaque mate.

Ella, simboliza el rey del bando ganador y acaba venciendo al atacante. A pesar de los obstáculos, como en este juego puede ser la inferioridad numérica, la familia persiste en los momentos difíciles, hay veces que las situaciones complejas también atraen nuevas amistades, y las verdaderas perduran. “En los momentos en que no te encuentras bien, cuando buscas encontrarte a ti mismo, necesitas del otro.”

El apoyo de los familiares y de aquellas amistades incondicionales, fueron la base que condujo a sus ganas de seguir conquistando el mundo, la fuerza para no derrotarse frente al enemigo, y el entusiasmo por aprender de lo vivido.

A raíz de su lucha y de sus limitaciones físicas, aparece en ella la necesidad de relacionarse, de compartir conocimientos, historias, experiencias, por ello se ha sentido presa de la indecisión académica que años atrás la obligó a elegir. “Me encanta estudiar, y nunca he tenido clara la carrera que debía escoger, solo sabía que una parte de mi tenía la necesidad de encontrar la otra mitad, con la que compartir mi vocación artística.”

La medicina, ha estado presente en su vida, por un lado a nivel de formación, su curiosidad por aprender, conocer y ofrecer acompañamiento, la llevo a estudiar la ciencia. No obstante el último año, a raíz de su experiencia, reflexionó sobre la necesidad que surgía interiormente de trabajar con personas y no con cuerpos, y darse la oportunidad de conocerse, de escucharse, de darse respuestas y tomar conciencia de la experiencia.

Hacer frente a la adversidad, la llevó a querer disfrutar de todos los rincones del mundo y averiguar las maravillas que se esconden tras una imagen. Su vocación educativa la descubrió desde que se propuso una labor como voluntaria, siendo acompañante en distintas entidades y viajando a países donde un abrazo es la adquisición de un maravilloso tesoro. La educación social ha dado cuerpo y estructura a su vida y a sus pasiones.

La dureza de la adversidad, su pasión por el teatro y su necesidad de compartir y acompañar en experiencias como la suya, la han hecho definirse como, una persona mitad racional y mitad pasional, y la unión de ambas partes constituyen su vocación educativa y artística. “Las preocupaciones son cuatro y nos unen. Todos tenemos inquietudes que necesitamos compartir, por eso el arte es una canalización del conjunto.”

A raíz del trabajo introspectivo y de la necesidad de unir sus pasiones, crea un espacio donde personas con diversidad funcional puedan trabajar las emociones a través del arte. Su proyecto apareció de la necesidad de ofrecer un espacio a todas aquellas personas que por una limitación física o psíquica, no solo están poco reconocidas en un escenario, sino también como espectadores, necesidad que ella misma había podido experimentar en su propia piel.

Es educadora social de un proyecto titulado *El Niu de Bambú*, en este se considera la directora de una orquesta de emociones. Las personas que entran en este espacio no imaginan las habilidades que pueden llegar a adquirir a través del teatro. Quizás la falta de una pierna no les permita bailar, o la vista no les permita capturar cada imagen que sucede en su alrededor, pero tienen la capacidad de expresar infinidad de emociones, de ajustar su realidad en un escenario, de mostrarle al mundo que están vivos. Brindan la oportunidad de ser conocidos antes de que les adjudiquen una etiqueta, como si la diversidad les hubiera hecho invisibles.

Ella, es un claro ejemplo de lucha y superación, y lo demuestra cada día en el espacio. “Soy cero compasiva y muy cañera”. Afirma que las personas a las que acompaña, necesitan vitalidad, hacer mover su interior. El concepto de víctima es una etiqueta que te otorga la sociedad creyendo que eres incapaz, pero estas personas, están en un constante trabajo para que el estigma no llegue a interiorizarlo, y precisamente por eso aparecen en su puerta, porque quieren aprender y mejorar.

La educadora afirma que la sociedad debe aceptar que todas las personas tenemos límites, no es necesario haber pasado por un hecho traumático para que te aparezcan ciertas adversidades, a las que no tienes habilidad de enfrentarte, “Todos somos diversos y el mundo tiene que adaptarse a las diversidades.”

Finalmente, trata el significado del bambú y la relación con su experiencia y con la de las personas que acompaña: “La apariencia es frágil pero flexible y debes cuidarlo para que de sus frutos.”

Las personas resilientes son como el bambú, hay que cuidarlas y protegerlas, pero no discriminar su fragilidad, porque aunque parece que en cualquier momento puedan romperse en mil pedazos, tienen la capacidad de estirarse, de amoldarse a las situaciones, y volver a su estado natural.

La educadora del *Niu de Bambú*, guarda en su interior una profunda paz que transmite con cada palabra, su espíritu luchador es contagioso y una vez finaliza su discurso, sientes que algo en ti

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba

ha cambiado. Y cuando alguien que no conoces te hace pensar dos veces, es que la vida te ha puesto delante un bonito camino de rosas, algunas con espinas pero todas preciosas.

7.2 La púa que consiguió acariciar la guitarra



Imagen 2. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)

Aquel joven de diecinueve años, que mostraba una eterna admiración por la música, sintió que su vida empezaba a perder sentido cuando nada le llenaba.

Las calles eran su refugio, el consumo la fuerza que le diera alas en su malestar vital. No tenía motivaciones, se sentaba en un banco acariciando una púa, imaginando con llegar algún día a tocar una bonita y sonora guitarra, pero por la noche estos sueños quedaban en el aire.

No tenía metas futuras, los estudios habían pasado a un segundo plano y desconocía los quehaceres de una familia que, no tenía lugar en su vida.

Hay momentos en la vida en los que te crees incomprendido, pensando que nadie va a ser capaz de escucharte y comprenderte lo suficiente, como para que un te entiendo no solo suene real, sino que lo sea de verdad.

Su vida tuvo un despertar cuando la religión tomó parte de su realidad, haciéndole ver las bonitas cosas que esta tiene. De ahí salió la esperanza, como elemento clave en su vida, como aquello que le hizo creer en él y darle una oportunidad al mundo.

Con el tiempo, su familia cobró sentido en su vida, siendo testigo de la búsqueda de su verdadera identidad, donde encontrarle un hueco a sus pasiones y a su lucha por cambiar el mundo, y el de muchos jóvenes que como él, no tenían la brújula que les guiara.

Formó una familia, que dio energía y vitalidad a su realidad, siendo su principal red de apoyo, y con la que formó un bonito hogar, donde tuvo la oportunidad de experimentar el verdadero amor y la entrega de cariño.

La lucha por encontrar una motivación en la vida de los jóvenes, que no tenían alicientes y en los que encontraba en sus miradas, un claro reflejo de su propia juventud, dio lugar a la creación de un espacio donde estos tuviesen la oportunidad, de encontrar una motivación en la vida, acabando así con la exclusión y la estigmatización que se les adjudicaba, por sus interminables horas en las calles de los barrios de Tarragona. Ello hizo que se formara como educador social donde es coordinador de un espacio llamado *Juventut i vida*, en este brinda una oportunidad a nueve jóvenes, de adquirir conocimientos básicos y desarrollar habilidades con las que saber gestionar su tiempo, espacio y emociones.

De este modo ha encontrado la respuesta a mucho tiempo de dudas. Además, ha tenido la oportunidad de unir su formación con su pasión por la música, aportando a los jóvenes una nueva motivación, aprender a tocar la guitarra.

Para el educador, la música ha sido el mecanismo mediante el cual ha permitido expresar libremente sus adversidades, y por ello consiguió dar vida a sus sueños, montando un grupo de música, donde toca el violín, la guitarra y donde su voz llena de energía a miles de personas. Cada letra compuesta hace un llamamiento a las posibilidades, a la libertad, al amor y a la esperanza.

Cuando habla de su profesión, de un modo precioso, es notoria la admiración que siente por los jóvenes a los que acompaña. Cree que educador no se trabaja, se es, afirma que es un rasgo de la personalidad de cada uno. El educador hace referencia con estas reflexiones, que él no solo es educador en los centros, lo es con las personas de la calle, con su mujer y sus hijos. Demuestra tener capacidad de desnudar su vida y brindarte un espacio, donde el conocimiento de esta sea para ti como la aguja que va ayudar a coser tu herida, su experiencia ha sido un nuevo despertar en la historia de vida de muchos jóvenes.

En su día a día, habla de esperanza, de la esperanza que pones en ti y en los que te rodean, en la posibilidad de cambiar las cosas, de que tus acciones tengan algo de positivo en los demás, esperanza en la persona que acompañas.

Haciendo referencia al concepto de trauma y la cicatrización de la herida, adquiere un gran protagonismo su red de soporte (familia, amistades, música y creencias), es lo que ha permitido que su pasado no condicione su presente y que su vida recuerde el ayer desde una forma bonita, desde el enriquecimiento personal y desde la esperanza.

Por otro lado, el educador hace referencia al concepto de libertad de la siguiente forma: “¿A quién conoces que sea libre, Eli?” Hace referencia a la persona libre como aquella que tiene la

capacidad de expresar con total confianza su pasado, pone de ejemplo a aquel individuo que está en una institución carcelaria y cuando se le pregunta porque está en esa situación de castigo, responde con total sinceridad. Hablar de una situación adversa no resulta fácil, y el educador afirma que no desnuda su vida a todo el mundo, eso sería ponerte una etiqueta, la cuestión es ser consciente y libre de explicarlo sin tabúes, miedos ni represión. Cuando esto se hace posible, tienes las habilidades de continuar los pasos de tu vida, sabiendo que eres el hoy y también el ayer, pero el conjunto es quien serás mañana.

El educador hace referencia a su capacidad de utilizar su pasado como herramienta, de la siguiente forma:

La experiencia es lo que te ayudará a ver tu pasado como un recurso educativo hacia las personas que acompañes. Cuando te encuentras a la décima persona que te dice que su madre es alcohólica y su padre murió de SIDA, ya no vendrá el dolor, sino las palabras adecuadas para comprender a la persona. Te entiendo perfectamente, porque yo también he estado donde estás tú, pero fíjate, hoy estoy aquí.

La capacidad de ponerte en los zapatos del otro, sentirte identificado y comprender, son dos pasos fundamentales en la profesión de cualquier educador social, pero nunca comprendes de verdad hasta que no hayas experimentado en tu cuerpo, lo que han sentido los demás, y por lo tanto, tu enseñas lo que sabes y transmites lo que eres.

Finalmente, destacar el concepto de límite, como algo que te impones o te viene impuesto. El educador, afirma que en la vida no debes ponerte límites, que debes disfrutar de la experiencia y no renunciar a nada, obviamente hay límites a los que no puedes hacer frente porque te vienen impuestos, pero ello no debe condicionar tu vida, hay que aprender a vivir con ellos, hay que sacarle partido a cada situación que surja.

Lo bonito de nuestra profesión es que crecemos cada día con el sin fin de situaciones que aparecen, hay momentos en los que no tienes idea de por donde puedes seguir caminando, pero todo lo que se haya vivido es mucho más sencillo de ser comprendido.

Este proceso es lo que le ha dado valor y fuerza para enfrentarse a adversidades futuras, como puede ser la pérdida de un ser querido, de una persona que llenaba de luz sus días, pero que el recuerda y tiene presente en cada instante de su vida.

En definitiva, el educador ha servido como referente en este trabajo, invitando a la reflexión, al cuestionamiento y al descubrimiento de la persona como resiliente. La oportunidad de conversar

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba

con él ha sido un valioso regalo, que se guardará con mucho cariño bajo la llave de los recuerdos más preciados.

7.3 La dulce melodía de una máquina de escribir sin tinta.

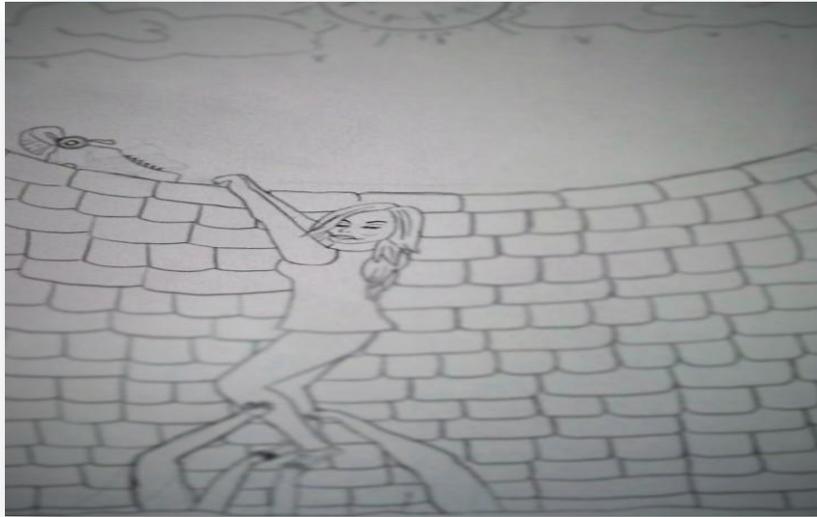


Imagen 3. Expresión de un relato de vida. (Elaboración propia)

Recuerdo a aquella niña de tez morena, algo seria, con la mirada concentrada en sus quehaceres estudiantiles y un carácter agridulce.

Se concentraba en las pequeñas cosas que acontecían a su alrededor, sus ojos lo captaban todo, estaba alerta de cualquier ruido; un lápiz en el suelo, una silla arrastrada o el envoltorio de un caramelo.

Era una muchacha curiosa, aparentemente “normal”, interactuaba con sus iguales, mostraba interés en las clases e intentaba alagar a sus referentes, siendo meticulosa con sus deberes.

No obstante había algo en ella que solo captabas si conseguías leer su mirada. Las apariencias engañan, dice el dicho, cuando no eres consciente de que hay más allá de una inseguridad, de un miedo, de una simple preocupación, cuando crees conocer a la persona por lo que hace y no por lo que siente, necesita o teme.

El quedar al frente de una familia que no tenía el más mínimo interés en cambiar su estilo de vida desorganizada, era un hecho que perjudicaba terriblemente a la suya, generando en ella un sentimiento de la responsabilidad, a muy temprana edad.

La pérdida de aquel ser querido, que buscaba ser guía en todos los obstáculos de la vida, perdió la suya tras la imprudencia del consumo, y una enfermedad producida por las agujas que le hacían sentirse capaz de hacer frente al mundo y acabaron por arrebatárselo.

Ha sido testigo del dolor de una mujer a la que su amor la dejó con magulladuras en el cuerpo, su vida ahogada en llantos la apaciguaba tras una botella, la responsabilidad que su pasado le hizo ejercer en esa niña, le hicieron perder el rumbo de su vida, quedando atada de pies y manos a un futuro desmotivado.

El objetivo de esa niña fue evadirse de todo aquello y guardarlo bajo la llave del silencio. Buscaba aquello que llenara su vida de energía, la sacara de una rutina de golpes, gritos y desconsuelo.

Una vez una profesora le dijo, que era especial, que conseguiría lo que se propusiera. Una amiga le hizo saber que siempre se tendríamos la una a la otra pasara lo que pasara y su abuela me dijo que la vida le reglaría mucho éxito. Estos han sido la base y la red que ha sostenido su vida, aquellos quienes confiaron en ella, quienes no pusieron trabas a su futuro, quienes la guiaron y la acompañaron.

Hace un año quizás no hubiera recordado estas palabras con el sentimiento con que las recuerdo ahora porque no había emprendido el camino que necesitaba para leer mis inseguridades, mis miedos y mis preocupaciones, y no mostraba atención alguna a lo que vieran bueno de mi los demás.

Esa niña era yo. Hoy puedo decir que no me atormenta mi pasado, jamás podré olvidarlo y en el recuerdo siempre habrá dolor, pero será un dolor pasajero, un dolor que cesa, que no angustia ni ensombrece mi mirada, ni mi corazón.

Hay momentos en la vida en que crees que nadie podrá hacerte más daño del que produce una herida abierta en tu memoria, te haces fuerte y no dejas que nadie emblandezca tu coraza. Crees que el trauma forma parte de tu identidad y que nada ni nadie podrán curarlo, es como la repetición del estribillo de una canción pegadiza, siempre está en tu mente.

Te sientes identificada con cada situación dramática, con la pérdida de un ser querido, con cualquier llanto profundo, desgarrado y atormentado que dañe escucharlo.

Las mismas preguntas una y otra vez, ¿Por qué me está pasando esto? ¿De verdad merezco tanto sufrimiento? ¿Qué he hecho mal?

Hasta que alguien me dijo: “esta situación no depende de ti, el sufrimiento se evapora cuando aceptas y trabajas los problemas, estoy contigo en esto, quiero ayudarte.”

Esta respuesta fue la clave para que mi vida despertara, y buscara aquello que me diera las respuestas que tanto necesitaba, una carrera que abriera luz en mi camino, con la que pudiese comprender mi pasado.

En los inicios de la carrera de educación social, me encontré con un concepto con el que me sentía especialmente identificada. Este hablaba de adversidad, capacidad y superación. Dicho concepto se me presentaba diversas ocasiones a lo largo de los cinco años, mis oídos captaban la melodía de voz que relataba aquello y mi memoria buscaba el ejemplo vivido, apropiado para cada situación descrita. Entendía a la perfección aquello que estaban explicando, en muchas ocasiones tuve la necesidad de gritar a los cuatro vientos: “Creo que mi experiencia tiene algo que ver con ese concepto”. Pero nunca me atreví porque siempre ha sido mi mayor secreto. Pero sí, hoy lo digo alto y bien claro, “soy una persona resiliente”.

Las personas guardan secretos por: miedo, vergüenza, respeto, amor, traición, inseguridad, entre otros. En mi caso era una mezcla de miedo, vergüenza y amor. Miedo a quedarme sola, vergüenza por ser rechazada y amor a las personas que más quería.

Lo más difícil del proceso de resiliencia, para mí, es explicar el hecho traumático. Es un paso que te hace sentir valiente frente a la idea de callar y seguir creyendo que eres diferente, en mi caso: insegura, incapaz y desconfiada. Pero un día te atreves a mirarte al espejo y te dices a ti misma: “Tienes derecho a ser feliz” E inevitablemente te das cuenta de que han pasado años hasta conseguir sentarme frente a un ordenador, o incluso frente a una persona, y relatar que mi vida está marcada por un pasado turbio y doloroso, pero ello no ha impedido que hoy sea quien soy.

La pregunta es, ¿Qué hacía para evadirme y vivir?

Desde la niñez me he sumergido en los estudios, no es que fuera una niña con unas habilidades fantásticas en el ámbito académico, pero sabía que era la medicina para dejar de pensar y la motivación para cambiar mi vida. Además, tenía la necesidad de sentirme valorada por personas ajenas a mi entorno familiar, sabía que en tutores y profesores encontraría aquellas palabras que provocaran pequeñas dosis de optimismo, y en leves instantes tuve el convencimiento de que era capaz de hacer lo que me propusiera.

Mi mayor límite era la inseguridad, cuando un hecho traumatiza tu vida, vayas donde vayas creerás que lo llevas escrito en tu frente, y agacharas la cabeza para que nadie lo descubra. De forma inevitable te compararás con el resto y te sentirás a cien kilómetros atrás, acatarás las normas sin rechistar y serás minuciosa con tu trabajo para que nadie hable. Creerás que el éxito no debe formar parte de tu vida, sin embargo rehúyes de sentirte un fracasado.

Finalmente un día te cruzas con una persona y descubres la habilidad de leer en sus ojos la tristeza que tanto odias, te acercas y le ofreces tu hombro, le das humor a la desdicha y le das tu mano. Lees en su rostro el desconcierto por la comprensión recibida, pero nunca te sentirás con la valentía suficiente para que sepa el porqué.

Con el tiempo, el trabajo introspectivo, el soporte de un tutor o profesional, con el amor de tus seres queridos y compañeros de vida, te das cuenta de que tu experiencia no debe quedar guardada en un desván, como si fuera una bicicleta vieja que dejas de utilizar, pero que siempre estará ahí por si algún día la volvieras a usar. Algo dentro de ti, escoge un futuro, una profesión que en su momento me generó fuerza y optimismo para plantarle cara al pasado, crees que alguien necesitará que le dediques las palabras exactas que tu necesitaste oír en su día, y tomas las riendas de tu vida para conseguir dejar atrás el río Corito (el río de las lamentaciones) y subir al mundo, que parecía oculto, para dar vida a tu realidad.

Escribir en una máquina de escribir sin tinta es lo que empecé haciendo con mi vida, pero hoy cobra color, forma y sentido.

Si alguna vez, alguien me pregunta como he logrado vencer el trauma y abrir paso a la resiliencia, me acordaré de las hadas del cuento de Peter Pan, no hay que dejar de creer en ellas sino su luz se apagará.

8. Análisis de los relatos de vida

Relatos	Situación adversa	Pilares que dieron sentido y ayudaron a afrontar la adversidad	La forma de transferir el potencial Ser crossworkers
La pequeña títere que consiguió crear su propio teatro	<ul style="list-style-type: none"> - Pasó por un cáncer - Indecisión académica 	<ul style="list-style-type: none"> - Familia - Amistades - El teatro 	A través del teatro y su profesión como educadora social
La púa que consiguió acariciar la guitarra	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescencia sin motivaciones - Consumo - Pérdida de un hijo 	<ul style="list-style-type: none"> - Familia - Religión - Música 	A través de la música y su profesión como educador social
La dulce melodía de una máquina de escribir sin tinta	<ul style="list-style-type: none"> - Familia desorganizada - Testigo de maltrato físico en el hogar - Padre consumidor , murió por SIDA - Madre alcohólica con VIH 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesores - Amistades - Familia - Escritura 	A través de la escritura y su profesión como educadora social

Tabla 6. Análisis identificativo del proceso de resiliencia. (Elaboración propia)

Habilidades Crossworkers	La títere que construyó su propio teatro	La púa que consiguió acariciar la guitarra	La melodía de una máquina de escribir
Autenticidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consciente de los límites ➤ Muestra su carácter con las personas que trabaja ➤ No esconde su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Honesto con su pasado ➤ Utiliza su experiencia como herramienta educativa ➤ Lo refleja en su música y en sus creencias 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Como el pasado se caracteriza en mi personalidad ➤ No esconder mi pasado ➤ Creer en mi misma ➤ Lo que los otros ven de positivo en mi
Sentido de la responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Con su vida y su entorno ➤ Con su trabajo y los métodos que utiliza ➤ Con el acompañamiento que realiza en su profesión ➤ De sus límites y posibilidades 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responsable de su vida ➤ Responsable de los métodos educativos que utiliza ➤ Responsable de sus limitaciones y de sus acciones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responsable de situaciones que no están a mi alcance ➤ Responsable de de los cambios y objetivos que hay en mi vida ➤ Responsabilidad a temprana edad ➤ Responsabilidad cuando hablo de mi trabajo ➤ Tomo las riendas de mi vida y me responsabilizo de ella
Alto grado de adaptabilidad y flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tras la adversidad ha aprendido a adaptarse a las situaciones ➤ Es flexible y se adapta a las personas con las que trabaja ➤ Se adapta en situaciones con las que aprendió a trabajar la frustración y el estrés. ➤ Flexible con sus capacidades y las de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiene la habilidad de enfrentarse a la adversidad y adaptarse a ella ➤ Es flexible con los jóvenes con los que trabaja y se adapta a sus capacidades ➤ Se adapta al tiempo y a las circunstancias de las personas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexible socialmente ➤ Conocimiento de la otra persona, adaptación y flexibilidad a lo que siente y quiere. ➤ Flexible con las opciones, no soy conformista ➤ Me adapto a las situaciones y estas me hacen fuerte

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salgo de la zona de confort adaptándome a las circunstancias ➤ Capacidad de adaptarme a los nuevos objetivos
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Autosuficiente ➤ Construye su propio proyecto ➤ Lucha contra el estigma de incapacidad. ➤ Tiene la libertad de escoger un trabajo que una sus pasiones ➤ En las decisiones de su vida ➤ Al responsabilizarse del desarrollo educativo de otras personas ➤ Decidir sus propias metas y objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Impulsa un proyecto ➤ Busca estrategias con las que enfrentarse a las dificultades ➤ Lucha por sus pasiones ➤ Da vida a sus ilusiones, como la construcción de su grupo de música ➤ Haciéndose responsable de las estrategias y herramientas que se llevan a cabo en la educación de los jóvenes con los que trabaja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Para explorar ➤ Para alcanzar mis objetivos ➤ Para darme permiso ➤ En el modo de resolver dificultades ➤ Al asumir responsabilidades ➤ Al decidir mi futuro ➤ Toma de decisiones
Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Característico en su profesión ➤ Expresa sus ideales sin ofender a los demás. ➤ En su trabajo está presente el diálogo y la comunicación. ➤ La representación requiere de empatía con el personaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiene la habilidad de ponerse en los zapatos del otro ➤ Muestra atención e interés en el diálogo ➤ Muestra confianza en su discurso ➤ Muestra interés por las personas que acompaña y lucha por sus derechos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ He experimentado circunstancias adversas pero no me muestro pasiva ni agresiva por ello ➤ Asertiva conmigo misma y con mi vida ➤ Trato social asertivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pone en marcha un proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Para poner en marcha proyectos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En relación a mis estudios

<p>Confianza en uno mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escoger un futuro en el que se unan sus pasiones ➤ En su profesión ➤ Cuando reivindica sus derechos ➤ Cree en sus capacidades ➤ Pone interés en sus objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No tiene miedo al pasado ni es una barrera en su presente ➤ Confía en su criterio para argumentar lo que piensa ➤ Para trabajar con otras personas. ➤ Seguridad en sí mismo y en sus capacidades 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En mis habilidades ➤ En mis capacidades ➤ Me doy permiso para ser feliz ➤ Confianza en mí misma
<p>Fortaleza interior</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando decide su futuro ➤ Cuando acepta su pasado ➤ Cuando pone en marcha un proyecto donde las personas estén pasando por las adversidades que ella pasó ➤ Reflejado en el título de su proyecto. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando es consciente de su pasado y lo utiliza como herramienta en su presente ➤ Cuando no se resigna a las limitaciones y muestra fortaleza ante las dificultades ➤ Su entorno son los que favorecen a la construcción de esa fortaleza interior. ➤ La refleja en su lucha por conseguir unos objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Me esfuerzo por tener cabida dentro de la comunidad ➤ Fortaleza para aceptar mis límites y debilidades ➤ Para cambiar ➤ Para afrontar la adversidad
<p>Reflexión crítica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crítica con su trabajo y con la sociedad ➤ Crítica con sus límites y necesidades ➤ Crítica con sus decisiones y objetivos ➤ Críticas con las personas a las que acompaña ➤ Crítica con los estigmas y los prejuicios sociales contra los que lucha diariamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crítico con su trabajo ➤ Inicios de su profesión reivindicando los derechos de los jóvenes, cuestionándose las leyes educativas ➤ Necesidad de encontrar alternativas a la adversidad ➤ Crítico con sus limitaciones ➤ Crítico con el tema de la libertad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando hago referencia al acompañamiento educativo ➤ Soy consciente que nunca he mostrado atención a lo que dijeran de mi buenos los demás ➤ Cuando soy coherente con mi pasado pero ello no me impide ser quien soy ➤ Soy crítica con mis límites

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soy crítica con la dificultad de la adversidad y los sentimientos que eso produce en mi ➤ Soy crítica con mi proceso y reconozco el esfuerzo y la lucha ➤ Me describo muy explícitamente
Capacidad de improvisación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Su profesión requiere improvisación ➤ Improvisar a través de la creatividad ➤ En sus primeros pasos estudiantiles ➤ Cuando aparece una adversidad ➤ Cuando los objetivos no se alcanzan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En los inicios de su carrera profesional, buscando la motivación de los jóvenes ➤ Frente a las adversidades ➤ En su carrera artística ➤ Frente a las barreras sociales 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Improvisaba según la situación adversa que se me presentaba ➤ Recursos para recordar la importancia del esfuerzo
Tolerancia a la frustración	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo a partir de su situación adversa ➤ Al decidir su futuro profesional ante tanta diversidad y gustos ➤ Los límites sirvieron para dar sentido y unión a sus pasiones ➤ Trabaja esta habilidad con las personas a las que acompaña 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acepta y es consecuente con sus limitaciones ➤ Aprende a convivir con las dificultades ➤ Es consecuente que en su profesión no siempre se cumplen los objetivos marcados ➤ Trata el tema de la esperanza como algo necesario para trabajar con otras personas y para cumplir los propios objetivos ➤ Se muestra optimista ante la vida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No derrotista ➤ Conozco mis límites y me planteo como trabajar con ellos

Motivación por trascender	<ul style="list-style-type: none">➤ Desde el momento en que descubrió su vocación➤ Al pasar por una situación adversa, generó en ella una motivación	<ul style="list-style-type: none">➤ Lucha constante por superarse diariamente➤ Busca la motivación de los jóvenes con los que trabaja➤ Motivación por crecer en su pasión por la música	<ul style="list-style-type: none">➤ Cumplir con las expectativas➤ Abrir los ojos➤ Me identifico con mi proceso➤ Reconocimiento de mi proceso de resiliencia➤ Superarme cada día➤ Soporte en los demás➤ Escoger una carrera donde se acompañan a personas que hayan pasado por situaciones adversas
----------------------------------	---	---	--

Tabla 7. Análisis de las habilidades crossworkers en los relatos de vida (Elaboración propia)

9. Discusión de los resultados

Como se puede comprobar los tres sujetos de la investigación, cumplen con las habilidades características de un crossworker.

Los crossworkers, son personas que han caminado por los fangosos senderos de la adversidad, no obstante la vida les ha puesto delante una bonita estrella que ha guiado sus pasos resilientes, hasta llegar a encontrar aquello que necesitaban para poder tomar conciencia de su vida, y finalmente darle un sentido, ser guías del camino de otras personas.

Como se puede apreciar en la primera tabla, es necesario destacar tres momentos importantes en la vida de las personas crossworkers, en primer lugar identificar cual ha sido la situación adversa por la que han pasado, por aquello que marcó un antes y un después en su vida y por lo que hoy son quienes son. Aceptar la herida, y ser consecuente con la huella que esta deja, es una necesidad que las personas resilientes desarrollan para afrontar su vida y seguir caminando, cerrando las puertas al trauma y dando paso a la transformación. Esta transformación es lo que denomina Cyrulnik (2015) metamorfosis, como cuando el patito feo, cansado de sentirse diferente a los demás, se acaba transformando en un bonito y elegante cisne.

Por otro lado, identificar aquellos pilares que hicieron que el trabajo introspectivo y la lucha por transformar la propia realidad, fueran un trabajo más leve, sosteniendo, apoyando, creyendo en las capacidades o confiando en las posibilidades. Tal y como refleja la psicóloga Edith Grotberg (2013) aquellos factores que favorecen el desarrollo de la resiliencia. Y así poder construir cada peldaño y hacer un proceso de re-significación, de todos aquellos componentes que se trabajan en los procesos de resiliencia, como si de la construcción de una casita se tratase (Vanistendale y Lecomte, 2002), para finalmente dar sentido a todo lo que les envuelve.

En tercer lugar, la forma de transferir el potencial, en este caso los tres protagonistas utilizan el arte, como una de sus pasiones con las que trabajar de forma introspectiva y además como herramienta para acompañar a otros. Como bien refleja Mundet (2014), el arte es una herramienta para dar libertad a las emociones, para encontrar sentido a la realidad y enfrentarse a las adversidades futuras, de una forma más asertiva, para finalmente, dar sentido a su habilidad, crossworker.

En cuanto a las habilidades analizadas, se aprecia la siguiente discusión:

En primer lugar la autenticidad, es característica en los tres, ya que son conscientes de su pasado y no lo esconden, han trabajado duro, y han puesto esperanza en sus capacidades, para finalmente, conseguir la manera de transmitir todos los aprendizajes que la vida les ha puesto delante, y se demuestra con orgullo en los relatos.

En este caso se refleja claramente la idea de Cyrulnik (2015), quien afirma que el trauma no determina la vida. En este caso se puede apreciar que los tres, tienen presente su pasado pero cuando se visualizan, no ven una herida abierta sino que está cosida, y esa marca la utilizan como herramienta de trabajo, donde la persona pueda ver que no solo habla la teoría, también lo hace la voz de la experiencia, y esa transparencia es lo que les hace auténticos en su vida y en su profesión.

En cuanto al sentido de la responsabilidad, hay que tener en cuenta que es como la resiliencia, se va construyendo poco a poco y aumenta cuando la adversidad está de frente. La profesión escogida por los tres y los proyectos realizados, hace que se sientan responsables del acompañamiento que ofrecen, y de la transmisión de conocimiento a la que va ligado. Y sobre todo se sienten responsables de sus vidas donde, tal y como hacen referencia Vanistendael y Lecomte (2002), cuando la responsabilidad es bien asumida, se desarrolla el sentimiento de utilidad siempre que no se sobrepasen las posibilidades de la persona, por ello los protagonistas de los relatos, afirman ser responsables de sus limitaciones y de la importancia de saber convivir con ellas.

Por otro lado, la adaptabilidad y la flexibilidad son propias de la vocación a la que se dedican. Adaptarse a las capacidades de los educandos y ser flexible con sus habilidades, es una de las bases de la profesión. En este caso, tal y como hacen referencia Vanistendael y Lecomte (2002), esta habilidad se hace posible cuando no estás condicionado por el pasado de la persona y por el tuyo propio, sino que tienes la capacidad de ver a la persona como aquella que está en una circunstancia de vida, a la que hay que dar respuesta.

Como bien indica Cyrulnik (2015), las historias están en continua modificación, ya que la adversidad es imprevista. Y es que en los tres relatos se hace visible que la adversidad es lo que ha aumentado esta habilidad en sus vidas, amoldándose a las circunstancias y flexibilizándose a los objetivos. Además, como perfil crossworker, tienen la capacidad de verse reconocidos en los otros, con quienes comparten experiencias similares (Quiroga et al., 2013), aumentando la comprensión en su acompañamiento, siendo flexibles y adaptándose a sus capacidades y situaciones.

En cuanto a la autonomía, del mismo modo que las anteriores, se puede apreciar que los tres sujetos tienen claros sus objetivos en la vida, los dos primeros lo han conseguido creando los proyectos con los que sentirse completos, en los que han tenido la posibilidad de unir sus pasiones. El tercer sujeto se considera en el camino, no obstante uno de sus proyectos de futuro se puede considerar la carrera escogida, y como ha logrado conseguir alcanzar este reto.

Por otro lado, los tres sujetos, han mostrado ser asertivos. En primer lugar porque en los relatos queda reflejado la lucha por sus derechos, en segundo lugar porque defienden sus ideales y tienen claro su papel en la sociedad, y como tercero, porque no imponen su criterio ni se muestran pasivos ante las injusticias. Su carrera vital les ha enseñado que para lograr alcanzar un objetivo hay que luchar y argumentar las ideas, no pasar por encima de la opinión de nadie, ni mostrarse impasible ante las adversidades.

En cuanto a la confianza en uno mismo, considerada como la clave para promover la resiliencia (Forés y Grané, 2008), la demuestran cuando cumplen sus objetivos, cuando escogen una profesión donde la finalidad recae en educar, cuando confían en sus capacidades y lo demuestran a partir de su vocación, cuando se describen y en esa descripción se lee, valor, estima y seguridad en uno mismo.

Esta confianza también se consigue cuando, en la adversidad han encontrado a aquella persona, soporte, o red que ha confiado en ellos incluso cuando el agua la tenían hasta el cuello, sin embargo la incondicionalidad del tutor de resiliencia ha favorecido que se dieran una oportunidad y confiaran en ellos mismos (Puig y Rubio, 2015).

Los protagonistas, son consecuentes con sus actos, la lucha les ha hecho fuertes y demuestran esperanza en aquellos que han atravesado las mismas montañas. La confianza en sí mismos es lo que favorece una inyección de valor y motivación a los sujetos a los que acompañan, donde el discurso que les dedican no está escrito, sino experimentado. Por ello, cuando tienen la capacidad de trabajar la conciencia sobre sí mismos, interiorizar la unión entre formación y experiencia y reconocer y valorar estas habilidades personales, se promueve el aumento de su confianza, y se hace posible la visualización de ellos mismos como agentes de cambio, no solo en la sociedad en la que viven, sino también con las personas a las que acompañan (Quiroga et al., 2013)

La fortaleza interior, es otra de las habilidades crossworker, se hace visible en sus relatos cuando hablan de su pasado desde la reflexión, desde la capacidad de vencer al temor y cicatrizar la herida y con la esperanza que han puesto en pensar que sus vidas cambiarían.

Cyrulnik (2015), hace referencia a que en ocasiones las personas que han pasado por situaciones adversas, tienen la habilidad de resistir a las pruebas, y no porque se trate de súper poderes, sino por la adquisición de recursos internos, como en este caso podría ser la fortaleza interior, que permite transformar la dificultad en un reto.

En cuanto a la habilidad de reflexión crítica, en los relatos se observa que los tres sujetos son críticos y consecuentes con su pasado, y lo presente que tienen esta reflexión en sus vidas. Esto les ha favorecido a construir su espíritu crítico con el que enfrentarse al mundo que les rodea, y demostrarlo a través de su profesión, de sus creencias y de su valor y pasión por el arte, con el que difunden su crítica y personalidad allá donde vayan.

Improvisar es otra habilidad crossworker, esta se hace visible en los tres protagonistas cuando la han utilizado como herramienta, para guiar a las personas con las que trabajan. La psicóloga Edith Grotberg (2013) hace referencia a la capacidad de crear o proponer nuevas ideas, como herramientas que favorecen a la hora de enfrentar a la adversidad, puesto que la mayoría de veces estas se presentan sin avisar. Los protagonistas, han demostrado exprimir esta habilidad, poniendo todo su empeño y motivación en extraer lo bello de sus pasiones, para trabajar con las personas que han traspasado los mismos charcos, que los que ellos caminaron en el pasado.

Como profesionales del ámbito social, son conscientes de que en su labor son ellos quienes deben adaptarse a las personas con las que trabajan, como resilientes son conscientes de que la adversidad aparece sin previo aviso, y como crossworkers son conscientes de que la propia experiencia, puede ser un recurso improvisado en el acompañamiento de una persona.

En penúltimo lugar, encontramos la habilidad de tolerar la frustración. En este caso se hace visible, que como personas resilientes, no se han dejado llevar ni se han resignado a la adversidad, sino que han luchado hasta el final para conseguir cumplir sus objetivos, sin perder el aliento ni las ganas de seguir creciendo.

Los tres protagonistas, son conscientes de las limitaciones que tienen en sus vidas, pero no se resignan a ellos, sino que aprenden a convivir y a disfrutar sin frustrarse. El camino de la resiliencia hace que el éxito o la falta del mismo, no es sinónimo de fracaso, sino de lucha por seguir intentándolo (Vanistendael y Lecomte, 2002).

En ocasiones la adversidad te enseña a ser valiente y a no derrotarte frente al enemigo, aunque la lucha siempre deja huella en tu vida, al final el mundo te tiende un nuevo camino.

Por último, cabe destacar la habilidad que queda presente en los tres relatos desde el inicio de cada frase, la motivación por trascender.

Cada uno de los tres relatos demuestra como sus protagonistas, han conseguido coser sus heridas y darse una oportunidad en la vida. Han sido conscientes de la dureza del pasado y no se han resignado a él, sino que lo han utilizado como herramienta, han elaborado un proyecto de futuro donde poder trabajar todos aquellos elementos que les identifican, la experiencia, el arte y la profesión. Todo unido en un mismo proyecto donde no solo aprenden los educandos, sino que los mismos protagonistas adquieren nuevas reflexiones, nuevas experiencias con las que motivar sus próximos pasos y el de las personas que acompañan.

Todas estas habilidades demuestran en los tres protagonistas una lección de optimismo y superación, donde se hace visible que la adversidad no tiene porque limitar la vida, y que si en algún momento lo hace, habrá alguien que te guie en el camino. Que el crossworker, es crítico con su vida y su entorno, y que su mayor fortaleza es creer en sí mismo.

Que el arte, saca lo mejor de estas personas, quitándoles el traje gris, para ponerse una tela de mil colores. Saben ver lo positivo de la adversidad y ello es lo que les motiva a crecer profesional y personalmente. Que los límites y las barreras, no impiden que continúen en el camino, porque las bifurcaciones también llegan al destino.

Y que su transparencia, su vitalidad y su energía les hacen auténticos, cantando, escribiendo o representando una historia que, parece trágica al principio pero que su final, extrae la mejor reflexión para quien lo haya vivido.

10. Conclusiones

Teniendo en cuenta la pregunta con la que se inició este trabajo, ¿El análisis de mi historia, puede ser una herramienta para facilitar la superación de lo adverso y apoyar a otras personas?

Se hizo una búsqueda literaria donde encontrar a aquellos referentes que encauzaran y guiaran con sus teorías dicha investigación, dando respuesta a la cuestión inicial. Esta pregunta es la que derivó al primer objetivo específico del trabajo:

- Auto-reflexionar sobre mi propio proceso de resiliencia.

Durante la búsqueda literaria, la investigación se topó con varios conceptos, entre otros: resiliencia, tutor y arte. Conjuntamente se iban compenetrando a medida que surgía el trabajo, como el sol, la luna y la tierra.

La bibliografía revisada que ha favorecido la aclaración de este primer objetivo, hace referencia a los autores leídos como Cyrulnik (2015), Forés y Grané (2008), Grotberg (2013) o Vanistendael y Lecomte (2002). Cada uno de ellos da su visión sobre el concepto de resiliencia, un sentido a la realidad de las personas resilientes y un significado a tantos porqués.

Por un lado Forés y Grané (2008) dan una visión optimista y positiva del concepto, a diferencia de Cyrulnik (2015) quien inicia su relato desde el dolor y lo finaliza haciendo referencia al mismo como algo extinguido, donde solo queda belleza reflejada en una obra de arte.

Por otro lado Grotberg (2013), Vanistendael y Lecomte (2002), ofrecen diversas herramientas con las que dar sentido al concepto de resiliencia, construyendo una bonita casa, o un conjunto de factores que apoyan el proceso de resiliencia de una persona.

No obstante, emergía una segunda cuestión, ¿Qué tiene que ver esto con la educación social?, esto fue lo que dio sentido a la unión de los tres conceptos, el espacio, un lugar donde todos cobran sentido, donde uno no puede ser sin el otro y donde conjuntamente forman algo bello, aquello que procede del caos.

Para que el trabajo cobrara sentido, se partió de un objetivo inicial, que tiene que ver con la figura del crossworker. Ésta no se contemplaba en los referentes leídos, una figura identificativa en el camino de la resiliencia, sin embargo escondida tras la figura del tutor o el educador social.

Debido a la incertidumbre que tal concepto ocasionaba, apareció el segundo objetivo específico:

- Analizar la figura del crossworker a partir del relato de vida.

En este caso se han revisado autores como Puig y Rubio (2015) quienes han abarcado el concepto de tutor de resiliencia, y como este se relacionaba con la figura del crossworker.

El uso de una metodología interpretativa favoreció a la investigación, encontrando aquellas habilidades que se escondían tras esta figura resiliente.

El relato, es una manera de narrar aquello que tiene que ver con la adversidad por la que se ha visto expuesta una persona, como hizo Cyrulnik, Frida Calo, Tim Guenard u otros muchos autores, que han metamorfoseado su horror a través de la escritura.

Cada relato refleja aquello característico de la persona, su pasado, presente y sus metas futuras, haciéndose visible la adversidad que experimentaron, los factores que promovieron el proceso de resiliencia y como estos han logrado transferir el potencial que la experiencia les ha aportado, dando lugar al concepto crossworker. Cabe destacar que es a partir del relato, que la autora de la investigación ha conseguido abrirse camino en la resiliencia.

Al analizar los relatos de vida, se observa que los tres protagonistas cumplen con las habilidades que caracterizan a una persona como crossworker. Resilientes, educadores sociales y crossworkers, como se ha comentado anteriormente, a través del caos se generó una maravillosa constelación.

La adversidad les hizo fuertes, las cicatrices les llevaron a una profesión que diera sentido a su experiencia, y se cruzaron en el camino de personas que demandaban atención, y con las que utilizar sus herramientas profesionales y personales, dando la oportunidad y la esperanza de romper con las barreras del ayer y construir su mundo de hoy.

Una vez extraídos los resultados, se da lugar a la tercera cuestión, cómo difundir el concepto, y que aquellas personas que cumplan con las habilidades características del mismo, se sientan identificadas. Por ello el tercer objetivo específico:

- Difundir el concepto de crossworker.

Este objetivo, se ha visto envuelto en arte. Cada uno de los relatos comparte la pasión y necesidad de tener el arte en sus vidas, y como este lo utilizan como una herramienta más de trabajo. Por ello la difusión de la investigación se hace a través de una canción.

Tal y como hacen referencia Cyrulnik (2015) o Mundet (2014), el arte es una vía de expresión donde las personas puedan emprender el camino de la resiliencia, a través de la creatividad que surge de la necesidad de metamorfosear, las cicatrices que marcan estas vidas.

A partir de esta reflexión, se da lugar al objetivo general:

- Reconocerse como crossworker a través de la narración y expresarlo mediante diferentes herramientas artísticas.

De este modo se da resolución a la idea de trabajo donde, la educación social, puede ser el camino para que muchos crossworkers utilicen el recurso de su experiencia, para calmar la llamada de socorro de muchos otros, que han vivido la misma situación o similar, fomentando el arte como ejemplo de herramienta resiliente.

De este modo se ha conseguido alcanzar tanto el objetivo general, como los específicos, a partir del trabajo introspectivo, el relato y el uso del arte.

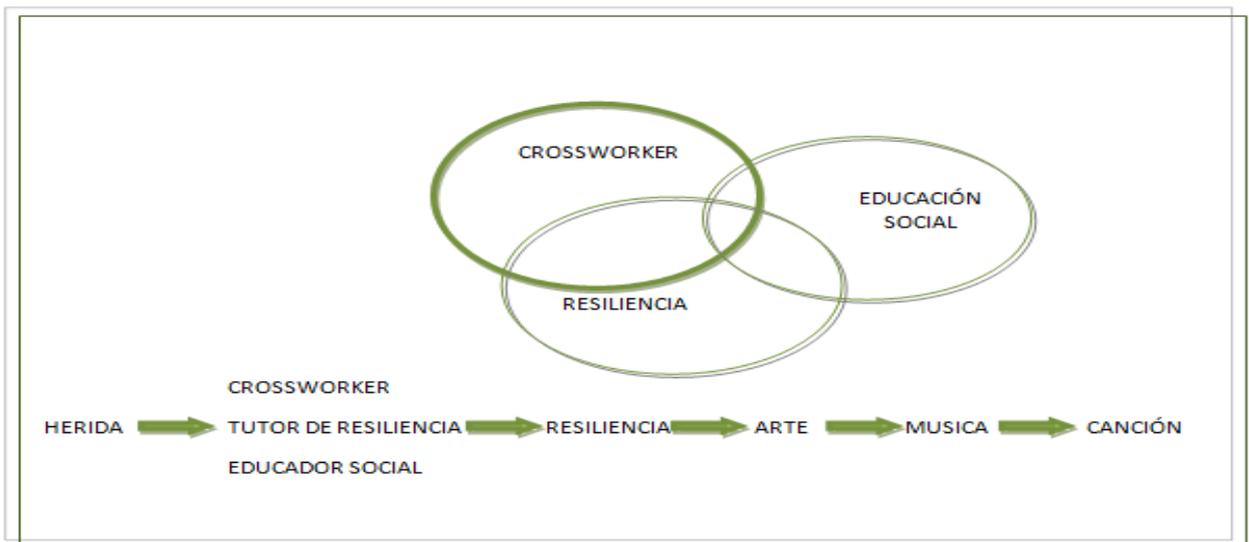


Figura 5. Relación del concepto crossworker con los puntos del marco de referencia. (Elaboración propia)

11. Impacto y difusión

Una vez realizada la investigación, se procede a difundir el concepto protagonista del trabajo, crossworker. Como bien se indica en el marco de referencia, el arte es una de las herramientas mediante la cual representar la herida y evocar las emociones que el dolor provoca en las personas traumatizadas. Gracias a la imaginación y la creatividad que obliga a la persona a dar sentido y significado a su pasado, otros puedan identificarse, favoreciendo el espíritu luchador donde lo que prevalece es creer en las propias capacidades para, como bien indica el concepto resiliencia, resurgir de las cenizas, como el ave Fénix.

El gran interrogante es; ¿Cómo difundir un concepto? La respuesta, está en cada frase del trabajo: arte.

El concepto transformado en: melodía, ritmo, letras y sentido. Una canción que transmita todo aquello que envuelve al crossworker, para que todas aquellos profesionales que desconocen este concepto, lo puedan trabajar y las personas que lo son, se identifiquen como tal.

La música, considerada un arte de expresión y una buena herramienta con la que trabajar en el camino de la resiliencia, será el medio por el cual este trabajo tendrá sentido y significado, recogiendo de forma metafórica lo que caracteriza a una persona como crossworker. Así, tal y como hace referencia Cyrulnik (2015):

Dejaré de representar el penoso papel del pobre niño y dejaré de ofrecer la imagen un poco repelente de la víctima perdida, violada, abandonada, rebajada, Al contrario, invitándoos a compartir una sonrisa, nos uniremos del mismo modo que nos unen las emociones compartidas (p. 242)

Esta canción tiene que ver con lo que se siente al experimentar una situación adversa, el recuerdo que impacta en la mente, como utilizar la experiencia como herramienta de acompañamiento, generando así un sentido útil a aquello que anteriormente había sido un horror.

La letra de la canción es la siguiente:

CROSSWORKER

Cuantos desiertos has cruzado

Cuantos puñales te clavaron

Cuantos sueños fueron abortados

Antes de poder nacer

No tuviste la opción de escoger

El barro en tus pies no te dejó correr

Tus malos recuerdos pretenden volver

Tu alma herida y quebrada

No sabe dejar de sangrar

Pero esta vez no te resignarás

Esas marcas que la vida te dejó

*Ahora son tu mayor arma contra toda la
opresión*

Cicatrices que conocen la mirada del dolor

*Hoy son solo una huella del pasado que
pasó*

No te conformas con resistir

Has escuchado esa voz que está en ti

Y encuentras sentido en ayudar

A aquellos que el mundo olvidó

Pero hoy para ti tienen valor

Esas marcas que la vida te dejó

*Ahora son tu mayor arma contra toda la
opresión*

Cicatrices que conocen la mirada del dolor

*Hoy son solo una huella del pasado que
pasó*

Esta canción ha sido una idea de la autora de la investigación, quien ha contactado con el grupo de música Sal 150, los componentes del mismo son procedentes de la ciudad de Tarragona. Un grupo de música con un estilo rock-celta, que tratan temas de esperanza, injusticias, y valores, incluyendo en algunas ocasiones letras que tienen un significado resiliente.

La difusión por tanto, se hace a través de este grupo, quedando registrada y utilizándola en los espacios donde se trabajen temas de resiliencia a cualquier edad, donde las personas tengan la oportunidad de acoger el significado que tiene cada frase y adaptarlo a su experiencia.

12. Ética del trabajo

La ética de este trabajo recae en la idea de cómo la investigación se relaciona con un proceso de autoconocimiento, de descubrimiento de la persona como un ser con capacidades, límites y posibilidades.

En este caso podemos relacionar dicho trabajo con el código deontológico del educador social, ya que el contenido del mismo tiene que ver con las aptitudes, responsabilidades y habilidades del profesional.

Por ello se considera oportuno, destacar dos principios del Código Deontológico del educador social y la educadora social (ASEDES, 2004):

Por un lado el principio de la formación permanente, puesto que en el campo de la educación aparecen nuevos movimientos, conceptos y fenómenos sociales a los que dar respuesta. El concepto de crossworker es uno de ellos, concepto nuevo sobre el que hay que elaborar estrategias, mostrar atención, interés y sobretodo incluirlo en diversidad de acciones socioeducativas. Este punto es un proceso continuo, donde el profesional debe dedicar cierto tiempo a estudiar, analizar y conocer.

Por otro lado, el principio de respeto a los sujetos de la acción socioeducativa, como principio básico para trabajar con cualquier persona, no obstante es relevante en este trabajo. Los entrevistados, exponen su experiencia, vivencias que impactaron en sus vidas, por ello el respeto y la comprensión ante tales circunstancias son principios fundamentales en cualquier profesional del ámbito.

13. Autoevaluación

Este trabajo no solo ha sido una simple investigación, sino que me ha dado la oportunidad de darle a mi vida un giro de 180 grados.

Entré en una carrera que me diera las respuestas que tanto necesitaba para sanar mi alma, para tratar de entender aquello que acontecía a mí alrededor y no sabía cómo controlar.

He abierto los ojos, he leído, he visto, he trabajado, he reflexionado y me he dado la oportunidad de escucharme.

Tener la ocasión de conversar con otros y comprender aquello que relataban sus labios, ha sido un gran aprendizaje. He descubierto que la adversidad no es una brecha en mi vida sino una herramienta, que el dolor se ha transformado en estas letras, y que mi profesión va ligada con mi personalidad.

Durante los cuatro años de grado, no me había planteado la opción de encontrar aquello que quería demostrar, aquello que combinaba lo aprendido con lo vivido, la suerte de encontrar a personas que ven en ti lo que tú estás por descubrir, es algo increíble.

Esta investigación, ha llevado tiempo, reflexión, lectura, y emoción, todo junto ha sido una preciosa creación.

14. Bibliografía y webgrafía

La realización de la bibliografía y webgrafía, así como las citas textuales de la investigación, se han elaborado teniendo en cuenta el curso de citación bibliográfica en el estilo de American Psychological Association (APA). El Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI) de la Biblioteca de la Universidad de Barcelona, ha facilitado un curso de citación bibliográfica, sobre el cual se ha guiado la estructura bibliográfica de este trabajo.

Álvarez, M. & De La Cruz, E. (2012). *La Investigación Biográfica, en el marco de la investigación cualitativa*. Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico, 8 (3). Recuperado de: <http://conhisremi.iuttol.edu.ve/pdf/ARTI000164.pdf>

Alverich, N., Bretones, E., Ros, P. (2013). *Biografías al descubierto: historias de vida y educación social*. (1a ed.). Barcelona: UOC.

Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES). (2004). *Código deontológico del educador/a social*. Recuperado de: <http://www.eduso.net/red/codigo.htm>

Bisquerra, R. (1989). Lectura 2. Clasificación de los Métodos de Investigación. En *Métodos de Investigación educativa: Guía práctica*. (1a ed., pp. 55-69). Barcelona: CEAC. Recuperado de: dip.una.edu.ve/mead/metodologia1/Lecturas/bisquerra2.pdf

Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I.,... Vilà, R. (2012). *Metodología de la investigación educativa* (3a ed.). Madrid: La Muralla.

Bolívar, A., Domingo, J. (2006). *La investigación biográfica y narrativa en Iberoamérica: Campos de desarrollo y estado actual*. 7(4), Art. 12. Recuperado de: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/161/357>

Cornejo, M., Mendoza, F., Rojas, R. (2008). *La Investigación con Relatos de Vida: Pistas y Opciones del Diseño Metodológico*. 17 (1), 29-39. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v17n1/art04.pdf>

Cyrulnik, B. (2015). *Las almas heridas. Las huellas en infancia, la necesidad del relato y los mecanismos de la memoria.* (1a ed.). Barcelona: Gedisa.

Cyrulnik, B. (2015). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida.* (1a ed.). Barcelona: De bolsillo clave.

Folgueiras, P. (2009) *Métodos y técnicas de recogida y análisis de información cualitativa.* [Documento de pdf] Universidad de Barcelona. Recuperado de: www.fvet.uba.ar/postgrado/especialidad/power_taller.pdf

Forés. A. (31 marzo 2016). *Un dueto excepcional.* [Mensaje en un blog] Recuperado de: <https://annafores.wordpress.com/2016/03/31/un-dueto-excepcional-m-angelica-y-miguel-lara/>

Forés, A., Grané, J. (2008). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad.* (4a ed.). Barcelona: Gedisa.

Fornós, M. (4 agosto 2012). *Música y resiliencia.*[Mensaje en un blog] Recuperado de: <http://caminem.blogspot.com.es/2012/08/musica-y-resiliencia.html>

García, I. (2007). *Quins són els aspectes que cal considerar en l'ús de l'entrevista en profunditat com a instrument de recerca?* Universidad de Barcelona. ICE-UB. Recuperado de: <http://www.ub.edu/ice/recerca/fitxes/fitxa9-cat.htm#1>

García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica.* *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77. DOI:10.11600/1692715x.1113300812.

Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades.* (1a ed.). Barcelona: Gedisa.

Grupo de investigación Infancia y Familia en Ambientes Multiculturales (IFAM). (2012). *YouthME, Juventut i migració a Europa*. Recuperado de: <http://www.youthme.eu/>

Mosquera, I. (2013). *Influencia de la música en las emociones. Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2)*, 34-38. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4766791.pdf>

Mundet, A. (2014). *Els llenguatges artístics: metodologies socioeducatives de promoció de la resiliència*. (Tesis doctoral). Recuperado de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/279211>

Mundet, A., Beltrán, A., Moreno, A. (2014). *Arte como herramienta social y educativa*. Revista Computense de Educación, 26 (2), 315-329. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/43060/45511>

Navarro, M.R. (2007). *Drama, creatividad y aprendizaje vivencial: Algunas aportaciones del drama a la educación emocional*. Cuestiones Pedagógicas, (18), 161-172. Recuperado de: <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/10%20drama,%20creatividad.pdf>

Quiroga, V., Ordoñez, E., Gerrikagoitia, K., Delgado, J.A., García, M., Junyent, K.,... Yepes, N. (2013). *Joves immigrants amb perfil crossworker*. Universidad de Barcelona, Pere Tarrés.

Real Academia Española. (2014). Resiliencia. En *Diccionario de la lengua española (23.a ed.)*. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>

Rubio, J.L., Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*. (1a ed.). Barcelona: Gedisa.

Vanistendael, S. (9 mayo 2011). *La resiliencia no se construye a cualquier precio, siempre tiene una dimensión ética*. [Mensaje en un blog] Recuperado de: http://www.ub.edu/web/ub/es/menu_eines/noticias/2011/Entrevistes/stefan_vanistendael.html

Vanistendael, S., Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible: Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. (1a ed.). Barcelona: Gedisa.

Vázquez, F. (2012). Módulo 1: Aproximacions i debats actuals en el camp Psicosocial Máster de Investigación e Intervención Psicosocial. *En La planificación y los objetivos de investigación en la investigación e intervención psicosocial* [Documento de trabajo] Universidad Autónoma de Barcelona

Yo soy crossworker ¿y, tú?

La melodía de un crossworker

Elisabet Conejo Alba
