

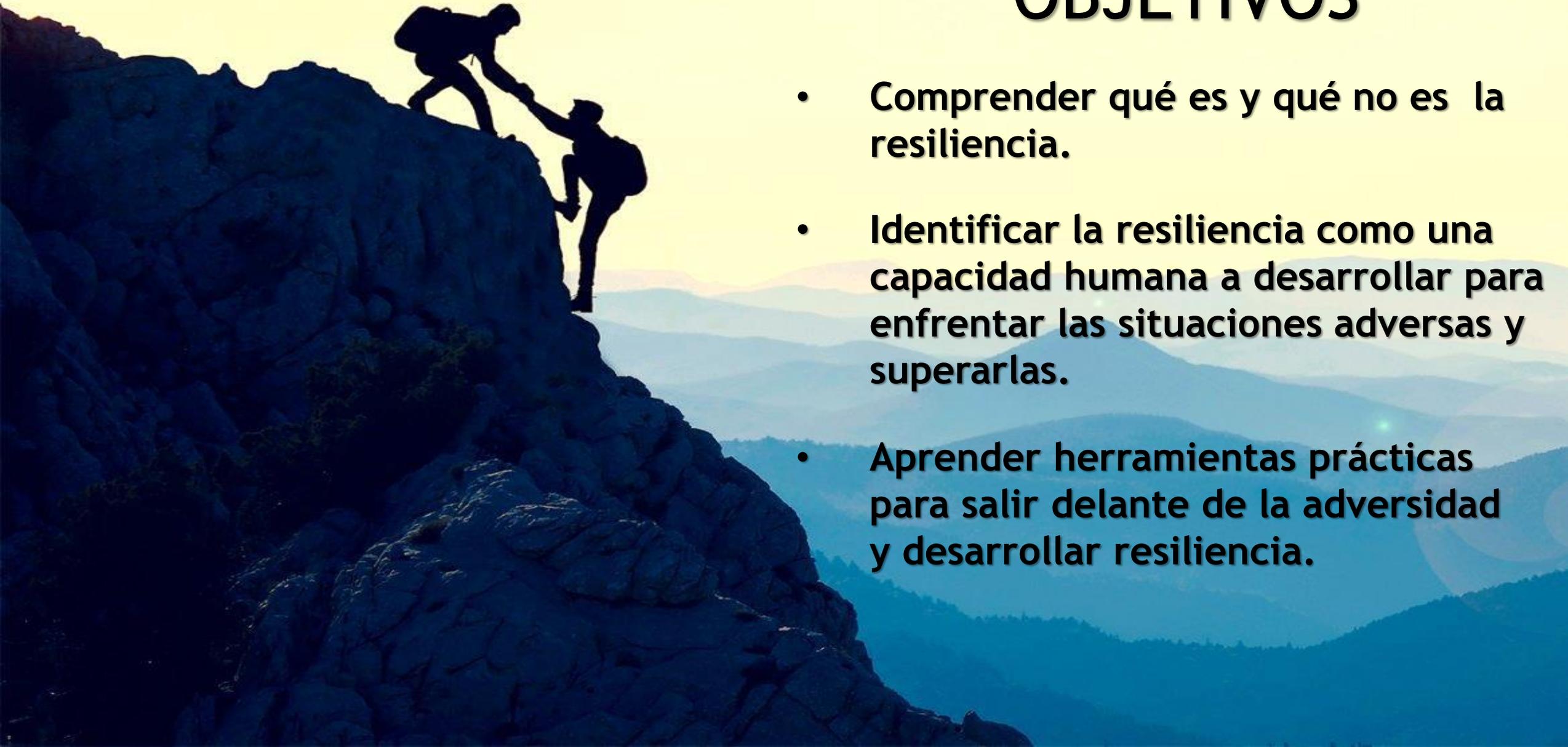
RESILIENCIA:

*Creecer ante
la adversidad*



OBJETIVOS

- **Comprender qué es y qué no es la resiliencia.**
- **Identificar la resiliencia como una capacidad humana a desarrollar para enfrentar las situaciones adversas y superarlas.**
- **Aprender herramientas prácticas para salir delante de la adversidad y desarrollar resiliencia.**



PREMISAS BÁSICAS

- **La adversidad, como las pérdidas, es un evento normal en la vida, es universal y es finita, es decir, no dura para siempre.**
- **El diálogo equilibrado puede ayudar a enfrentar la adversidad y la pérdida.**
- **La falta de actividad es un fuerte obstáculo en la lucha contra el dolor y el sufrimiento.**



RESILIENCIA Y EL ENFOQUE INDIVIDUAL

En 1955 surge el concepto de *RESILIENCIA* a través de estudios de observación en niños que eran capaces de adaptarse socialmente y sobrevivir a pesar de vivir en condiciones de pobreza, violencia intrafamiliar, catástrofes naturales, etc.



La manera de enfrentar la adversidad positivamente se relacionó con:

- **Atributos individuales (autoestima, autonomía)**
- **Aspectos de la familia (estructura familiar, la presencia de un adulto cercano)**
- **Ambiente social en el que se desarrollaba la persona**



RESILIENCIA Y EL ENFOQUE SOCIAL

La RESILIENCIA es un proceso que involucra a la persona y a su ambiente social de tal forma que éste le ayuda a superar la situación adversa reduciendo el riesgo personal y mejorando su calidad de vida.



RESILIENCIA. ¿QUÉ ES?

- Es la **CAPACIDAD HUMANA**, individual o grupal, de resistir a situaciones adversas, encontrando nuevas formas para salir de ellas.
- Es un **RECURSO CREATIVO** que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida.



RESILIENCIA. ¿QUÉ ES?



- Es un **PROCESO** que puede ser desarrollado y promovido.
- Es la **FUERZA INTERNA** que se requiere para vencer el estrés producido por situaciones extremadamente adversas y salir victoriosos a pesar de la adversidad.

RESILIENCIA. ¿QUÉ ES?



- **ESTADO INTERIOR** que permite al ser humano la superación y la esperanza.
- **APTITUD Y ACTITUD** para generar pilares que soporten el puente que permita superar obstáculos.

RESILIENCIA. ¿QUÉ ES?



- Es algo más que resistir, sobrevivir o sobreponerse a la adversidad.
- Es más que ponerle buena cara al mal tiempo o buena cara a la adversidad.
- Implica que la persona afectada por el estrés o la adversidad sea capaz de superarla y salir fortalecida.

- **No se nace resiliente**
- **No se adquiere “naturalmente” en el desarrollo.**
- **Depende del proceso interactivo que la persona tiene con otros seres humanos responsables de la construcción del sistema psíquico humano.**





- La Resiliencia se **ENSEÑA**, los adultos se vuelven modelos a seguir con su manera de responder ante la adversidad.
- La Resiliencia se **APRENDE** a medida que se enfrentan las situaciones diarias resistiendo a los pensamientos negativos y pesimistas respondiendo a preguntas como:

***¿Qué es lo peor que puede pasarme?
¿Qué probabilidad real hay de que eso ocurra?***

RESILIENCIA. COMPONENTES

- **Situación adversa, trauma o amenaza al desarrollo humano.**
- **Adaptación positiva para superar la adversidad (capacidad de la persona)**
- **Mecanismos emocionales y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano (factores externos)**



RESILIENCIA. TIPOS

- RESILIENCIA INDIVIDUAL
- RESILIENCIA FAMILIAR
- RESILIENCIA SOCIAL Y COMUNITARIA



FUENTES COMUNES DE ADVERSIDAD

- **SALUD:** enfermedad grave, terminal o crónica. Muerte de un ser querido.
- **RELACIONES INTERPERSONALES:** cónyuge, familia, amigos, divorcio.
- **TRABAJO:** empleo, reducción de ingresos, bloqueos en el desarrollo profesional.
- **ECONOMÍA:** malas inversiones, quiebra en finanzas familiares.



FUENTES COMUNES DE ADVERSIDAD

ACCIDENTES

VIOLENCIA

TERRORISMO

CATÁSTROFES
NATURALES

GUERRAS

LA PANDEMIA.....





RESILIENCIA = DESTREZA DE AUTOREGULACION



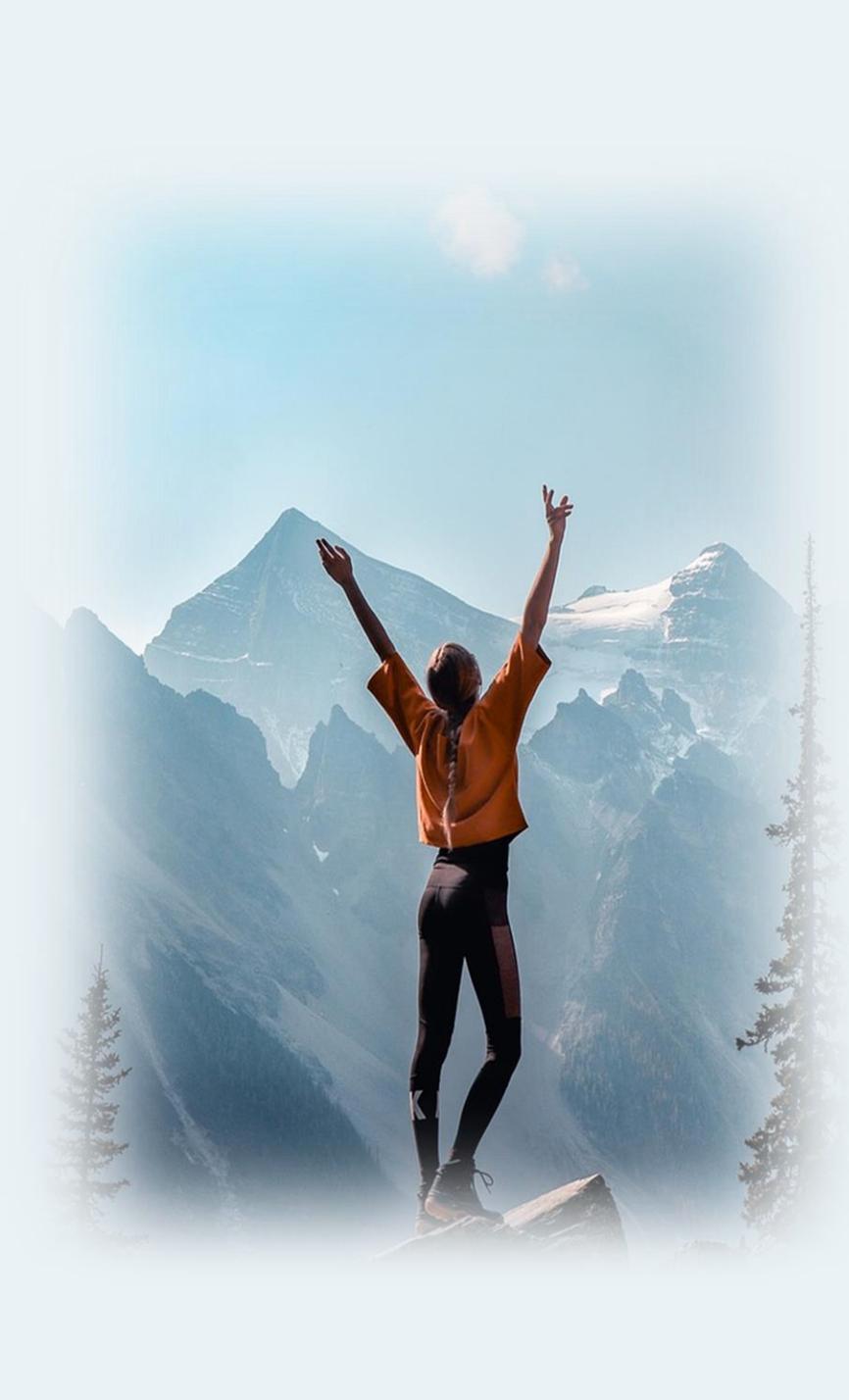
**Combinación
de paciencia,
dominio propio,
capacidad de
resistencia
y autodisciplina**

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA SALIR ADELANTE DE LA ADVERSIDAD Y DESARROLLAR RESILIENCIA



1. Acepta que la adversidad es universal, finita; que el dolor es una escuela que te ayuda a crecer y que los problemas son oportunidades.
2. Considera lo positivo de la adversidad. ¿Qué es lo bueno de esto para mí?, ¿Cómo me ayuda en mi crecimiento?
3. Disfruta el presente, no te lamentes por el pasado que ya quedó atrás y vive el futuro con esperanza.
4. Cuida tu lenguaje, no generalices: “Siempre me pasa a mí”, “Nunca puedo ser feliz”, etc.
5. Busca perdonar y soltar lo que te estorbe, vive sin resentimientos.





6. No seas demasiado exigente contigo mismo/a.
7. Examina tus puntos fuertes y apóyate en ellos.
8. Desecha los pensamientos emociones negativas y fatalistas.
9. Sé agradecido/a en todo tiempo.
10. Cultiva la sabiduría, la humildad, la justicia, la templanza, la paciencia y la persistencia.
11. Aférrate a un sistema de creencias y de fe.
12. Construye un buen sistema de apoyo social.

RESILIENCIA. ¿CÓMO SE DESARROLLA?

CON FRASES PODEROSAS
QUE NUTRAN LA AUTESTIMA:

YO SOY
YO PUEDO
YO TENGO

*Believe in
yourself*



CONCLUSIONES

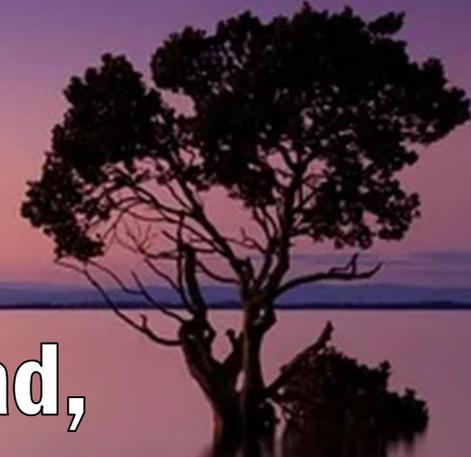
RESILIENCIA es la capacidad de hacer frente a las adversidades, transformando el dolor en esperanza, en un recurso interno útil para salir fortalecido.



PROMESA

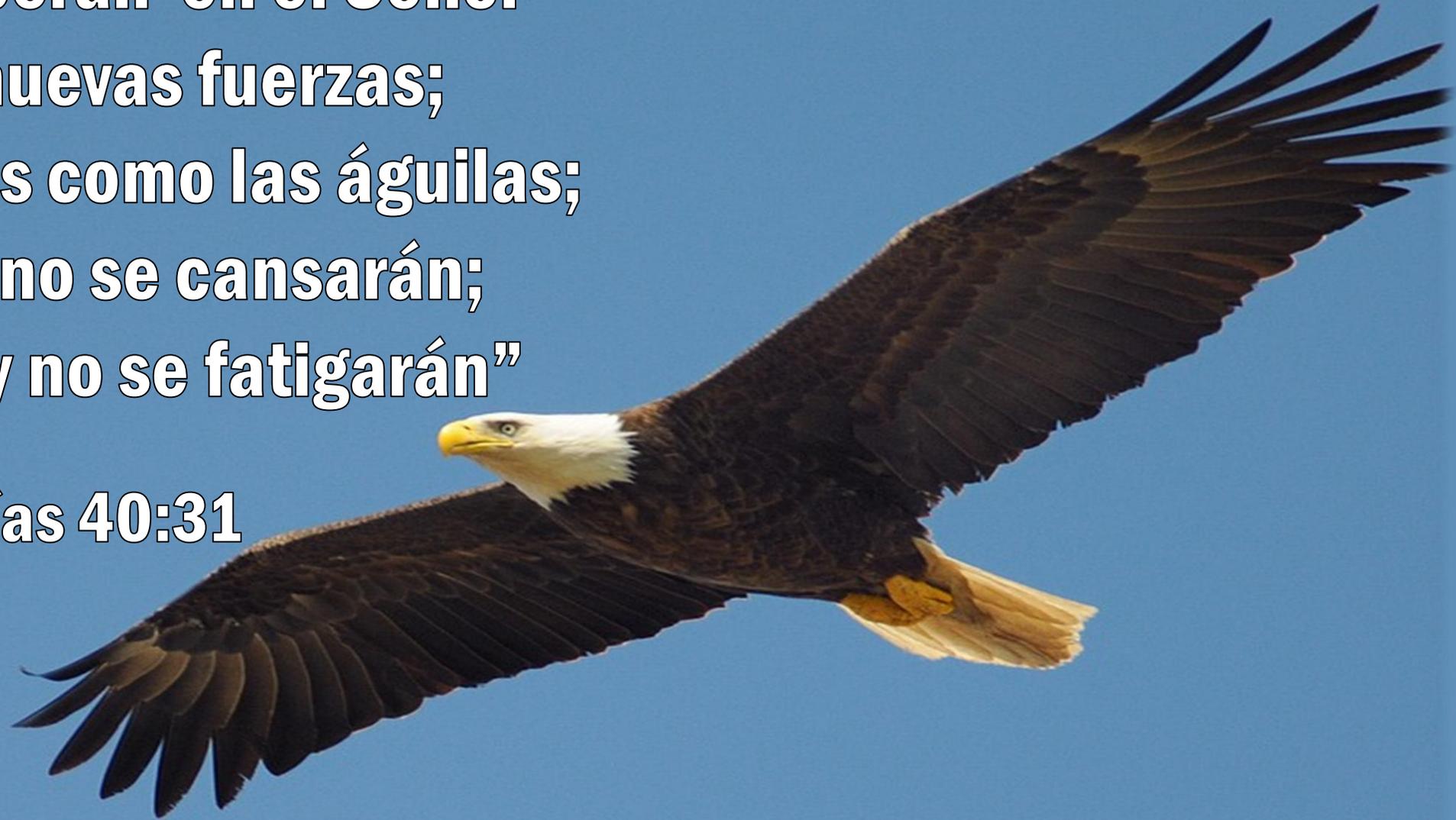
**“Porque yo sé muy bien los planes
que tengo para ustedes
–dice el Señor-,
planes de bienestar y no de calamidad,
a fin de darles un futuro y una esperanza”**

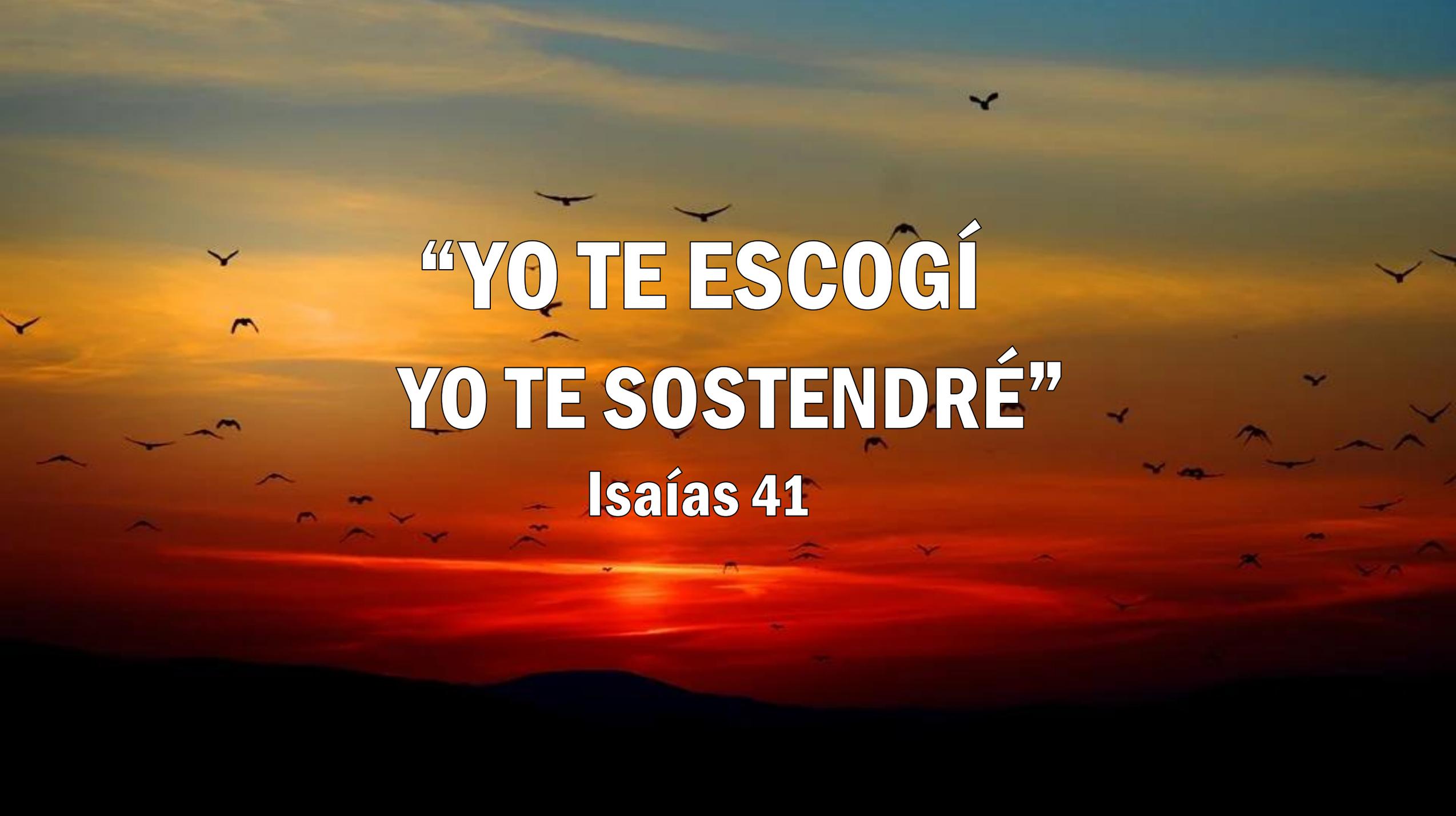
Jeremías 29:11



**“Los que esperan en el Señor
tendrán nuevas fuerzas;
levantarán alas como las águilas;
correrán, y no se cansarán;
caminarán, y no se fatigarán”**

Isaías 40:31



A vibrant sunset sky with a gradient from deep blue at the top to bright orange and red near the horizon. Numerous birds are silhouetted against the sky, flying in various directions. The text is centered in the upper half of the image.

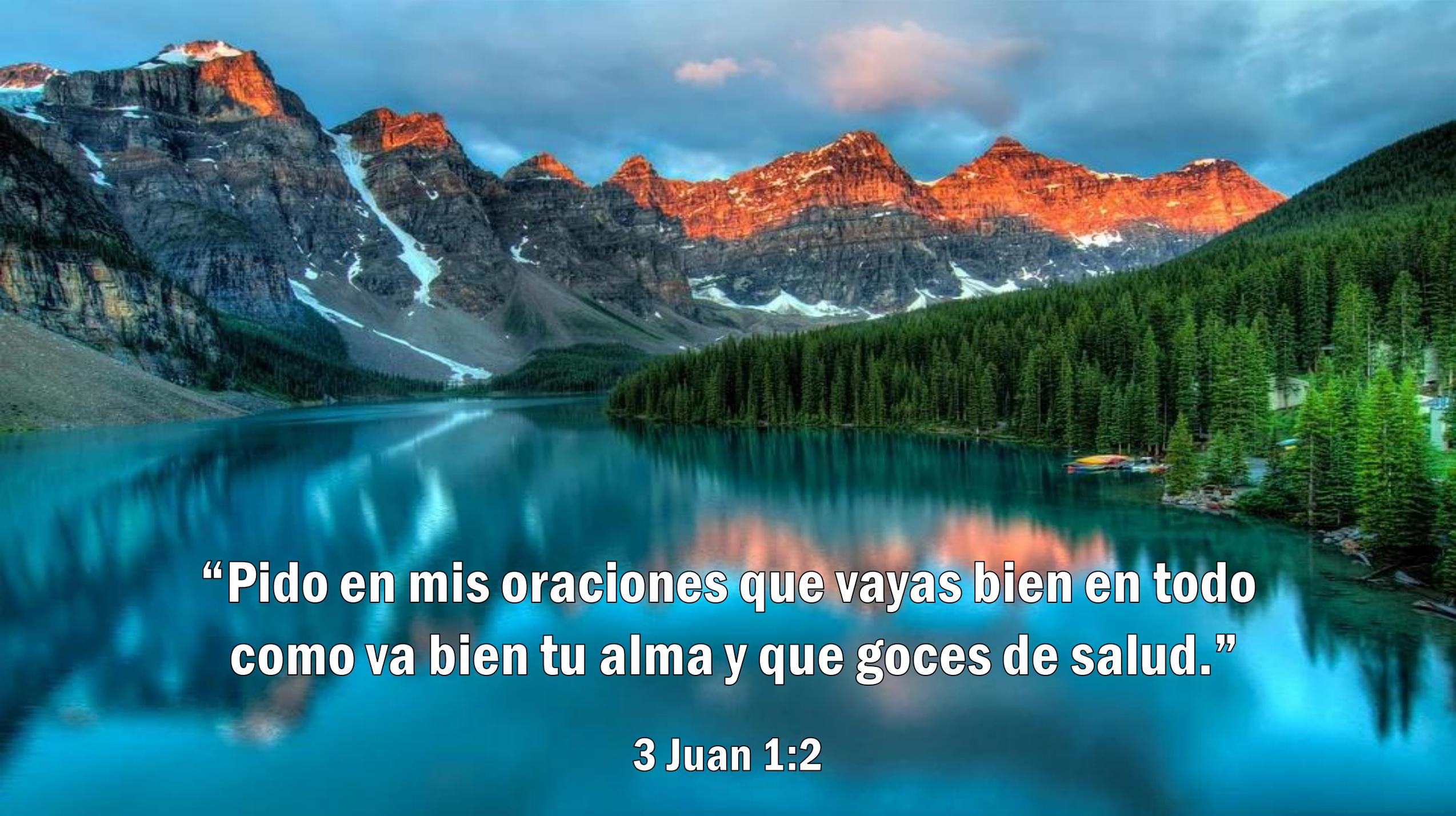
**“YO TE ESCOGÍ
YO TE SOSTENDRÉ”**

Isaías 41



**“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes,
porque yo soy tu Dios, que te sostengo; siempre te ayudaré,
siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”**

Isaías 41:10



“Pido en mis oraciones que vayas bien en todo como va bien tu alma y que goces de salud.”

3 Juan 1:2

RECUERDA

Para desarrollar la **RESILIENCIA** no se requiere de una vida sin problemas sino de una actitud positiva frente a ellos y de querer aprender de la experiencia.





**AL CONCLUIR
ESTA EXPERIENCIA:**

¿Qué aprendiste?

**En una palabra:
¿Con qué te quedas?**



**Gracias
y hasta pronto!**

Correo Electrónico:

bguerraz1960@gmail.com

Whatsap: + 52 8182808025

México