



JOSÉ MANUEL GUTIEÉRREZ

# ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA RESILIENCIA



Es una virtud que consiste en superar y adaptarte a momentos adversos, con la confianza de que saldrás a delante a pesar de todo.

---

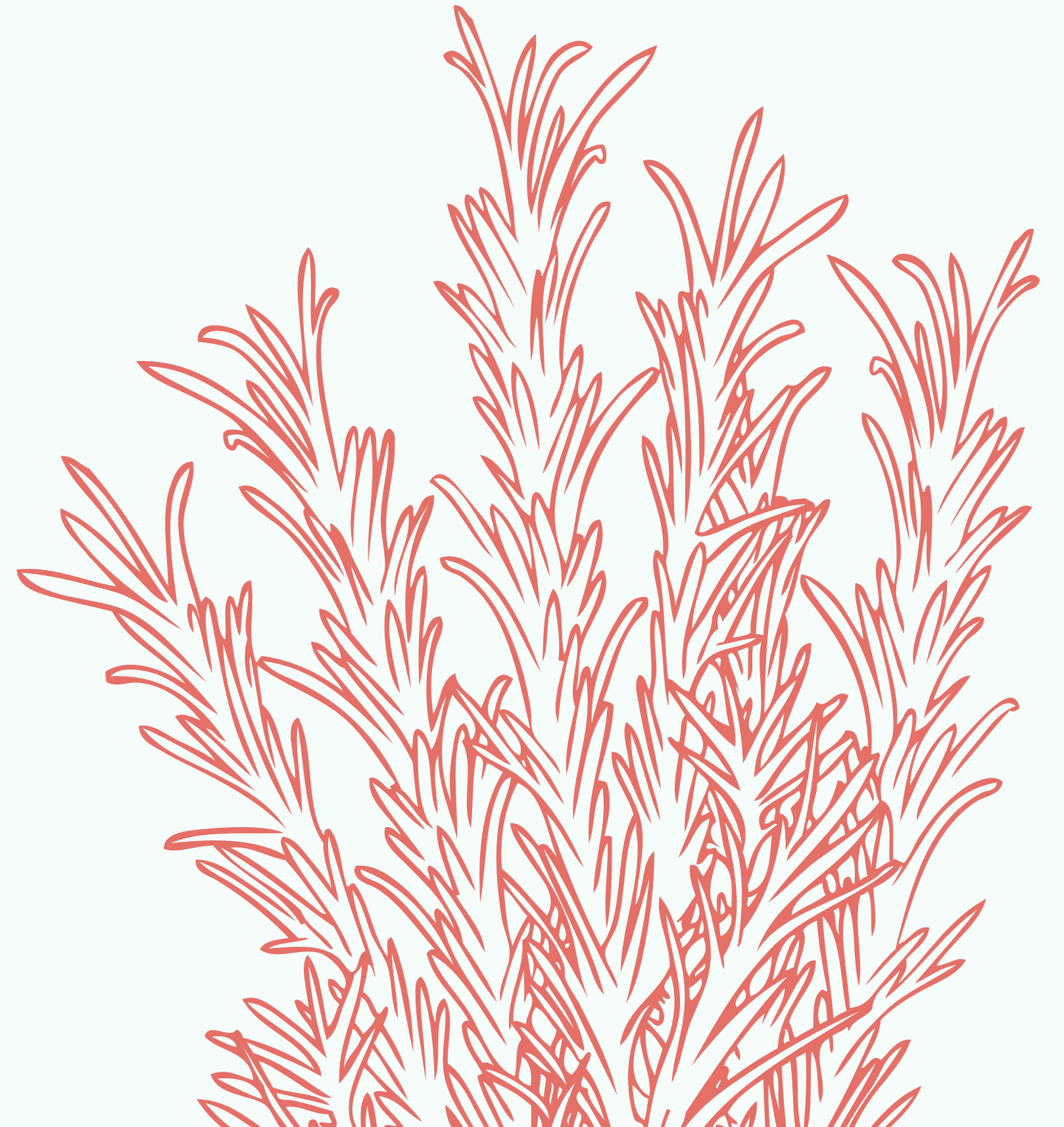
# RESILIENCIA



- El vocablo resiliencia es tomado del latín (resilio), que expresa la capacidad de un cuerpo para volver a su forma previa.
- El concepto se comenzó a emplear en la física.
- El termino invulnerabilidad se uso para explicar estos fenómenos en los que los chicos se sustraían del pronóstico dado por los especialistas. (Scoville 1942).

# HISTORIA DEL CONCEPTO

---

El término «invulnerable» generaba la impresión de que algunos sujetos podían tener una inmunidad total a pesar de la genética, contexto, y los efectos del stress, por lo cual prefirieron reemplazarlo por términos menos ambiciosos como resiliente, o resistente al stress. Anthony (1969) y Garmezy (1971)



- 
- 
- Los primeros estudios sobre la resiliencia se centraron en personas que habían vivido situaciones límites: campos de concentración, niños pobres que habitan en las calles o mujeres maltratadas. Aquellos que resistían y seguían adelante, sin tirar la toalla eran los llamados resilientes. (Werner, 1985).
  - En la denominada segunda generación de estudios, el concepto de resiliencia es ampliado en dos líneas principales a saber: la resiliencia como proceso, y la resiliencia aplicada a programas de intervención social (García & Domínguez, 2013).



# ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA RESILIENCIA


---

Multitud de investigadores han estudiado que ciertas personas son capaces de enfrentarse a obstáculos, y situaciones dolorosas, mostrando entereza sin sucumbir emocionalmente y sin demostrar comportamientos victimistas.





LA RESILIENCIA NO TIENE NADA  
QUE VER CON LAS SITUACIONES  
QUE VIVIMOS, SINO CON UNA  
DISPOSICIÓN INTERIOR.



NINGUNA SITUACIÓN ES  
TRAUMÁTICA EN SI MISMO. NO  
EXISTEN SITUACIONES  
DESESPERADAS; SINO MAS BIEN  
PERSONAS QUE SE DESESPERAN  
ANTE SUS SITUACIONES.

---



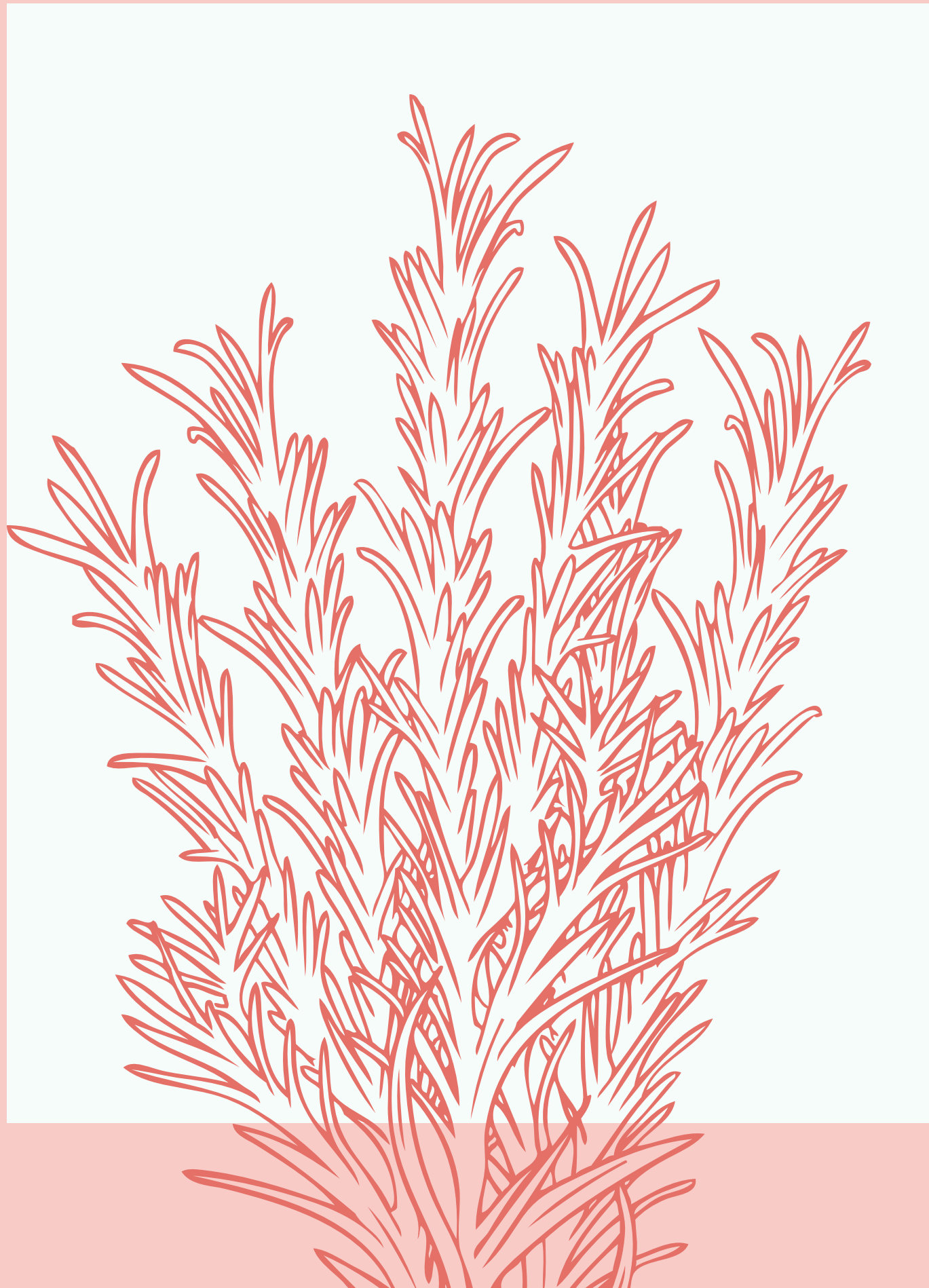
# NO SE TRATA DE LA SITUACIÓN

Percepción

Interpretación

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Dzv4M1nPCwo&list=RDCMU CnNRJ7jzai8VuLpg_IPkX1g&start_radio=1&t=19)

[v=Dzv4M1nPCwo&list=RDCMU CnNRJ7jzai8VuLpg\\_IPkX1g&start\\_radio=1&t=19](https://www.youtube.com/watch?v=Dzv4M1nPCwo&list=RDCMU CnNRJ7jzai8VuLpg_IPkX1g&start_radio=1&t=19)



# PERSONAS POCO RESILIENTES

- Perciben la adversidad de forma negativa.
- Sienten que no tienen los medios para afrontarla.
- Anulan sus mecanismos Psicobiológicos de crecimiento.
- Fomentan una neororigidez que solo los debilita.

# PERSONAS RESILIENTES

- Perciben la adversidad como un desafío y esto permite encontrar seguridad en su interior.
- Se niegan a percibir los acontecimientos como traumáticos.
- Viven las adversidades y los eventos negativos sin derrumbarse.

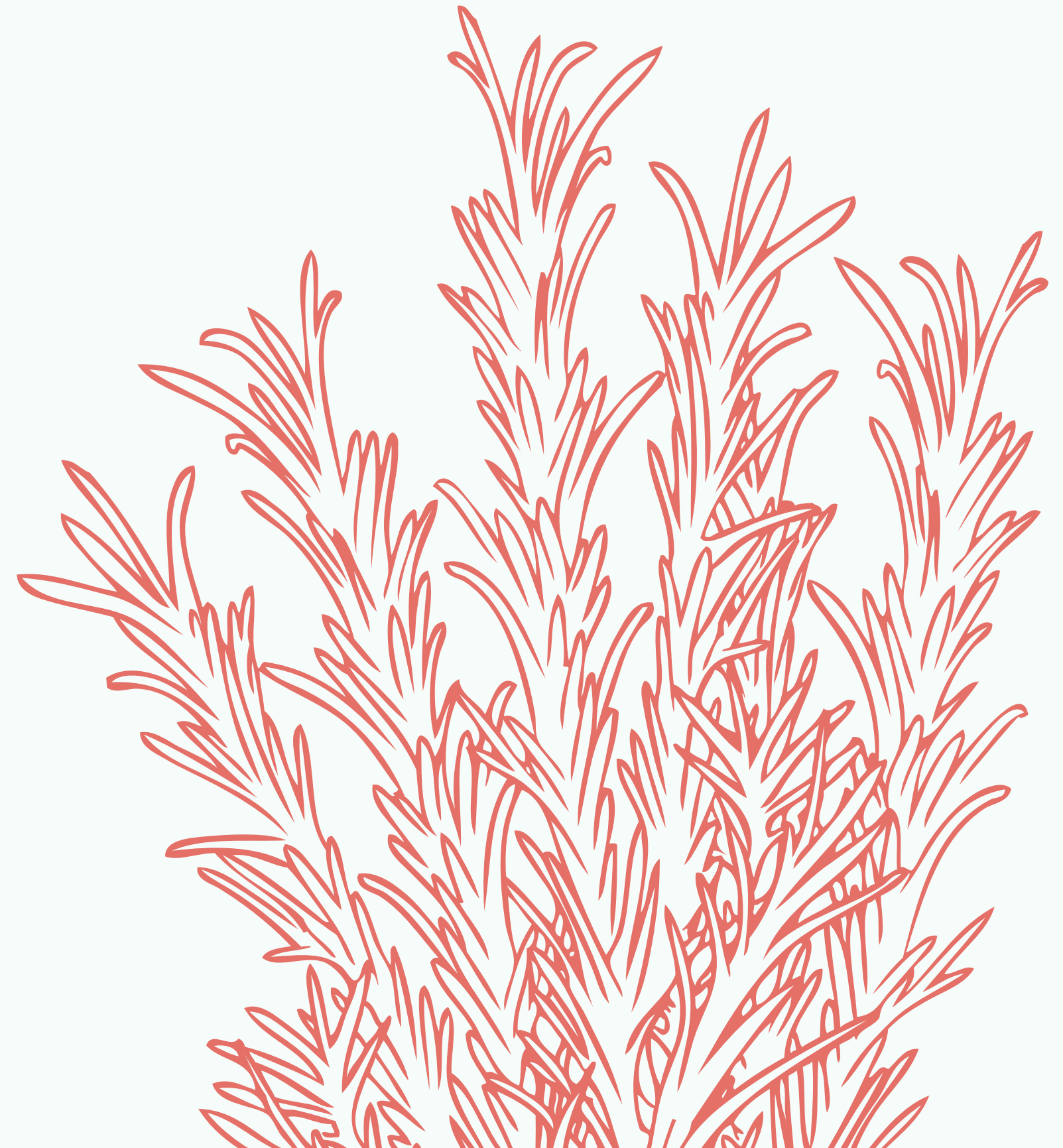


Aunque nuestro enfoque sea negativo, podemos aprender a percibir nuestras situaciones de vida de forma diferente para plantearlas en términos positivos.

# ESTRATEGIA 1: CONTARTE OTRA HISTORIA

---

Nuestro narrador  
interno exagera.








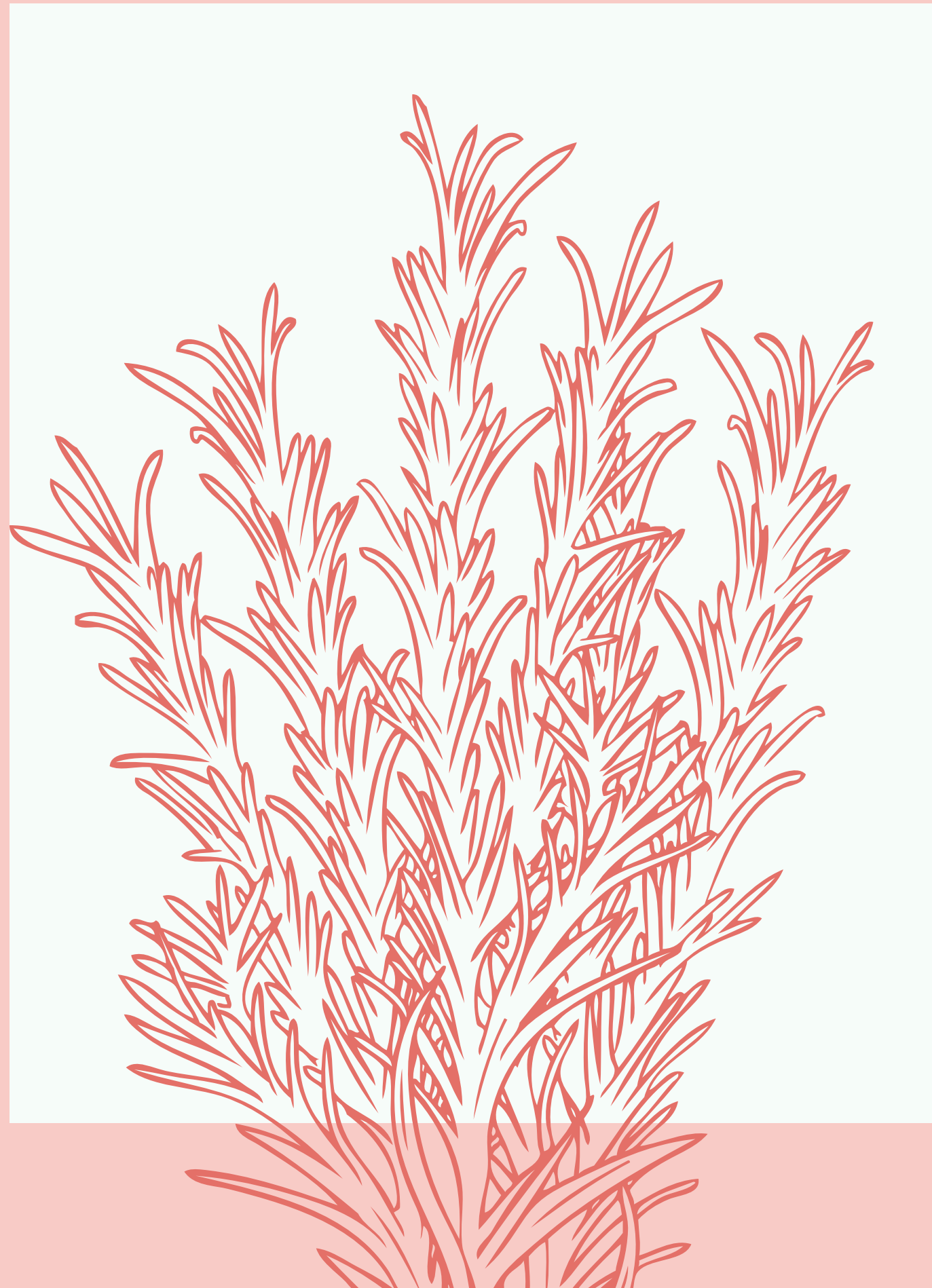
TIM WILSON, DAN GILBERT.

Que las cosas malas  
nos hacen sentir mal,  
no por tanto tiempo  
ni con tanta  
intensidad como  
solemos pensarlo.



El doctor Wilson explica que al igual que nuestro sistema inmunológico nos protege de agentes infecciosos, poseemos un sistema inmunológico psicológico, que cura nuestras heridas emocionales.


---



## ESTRATEGIA 2: CAMBIA TU ACTITUD

Actitud negativa el camino de la resiliencia se vuelve espinoso.

La actitud es uno de los ingredientes principales a que nuestra resiliencia se exprese



Con una actitud de crecimiento, encontramos que muchas de nuestras fortalezas estuvieron ahí pero nuestra ceguera impedía verla.

---

# EN LUGAR DE...

- No puedo, esto no me sale bien.
- Me rindo
- Suficiente, así está bien.
- No puedo hacerlo mejor
- Es demasiado complicado
- No soy lo suficiente fuerte
- Me culpo por mis errores
- Nunca lo lograré


# PODEMOS DECIR...

- ¿Qué puedo hacer para mejorar
- Probare algo nuevo
- ¿He dado lo mejor de mi
- Siempre puedo mejorar
- Esto me llevara algún tiempo
- Puedo fortalecer mi resiliencia
- Mis errores me ayudan a mejorar
- Seguiré aprendiendo



# ESTRATEGIA 3: ENFRETA TUS MIEDOS O TERAPIA DE EXPOSICIÓN

Exposición para cambiar  
las asociaciones negativas  
que en el pasado  
establecimos con  
determinados estímulos



NOS EXPONEMOS LENTA Y  
REPETIDAMENTE A ESO QUE  
TANTO NOS ASUSTA.

