

Resiliencia

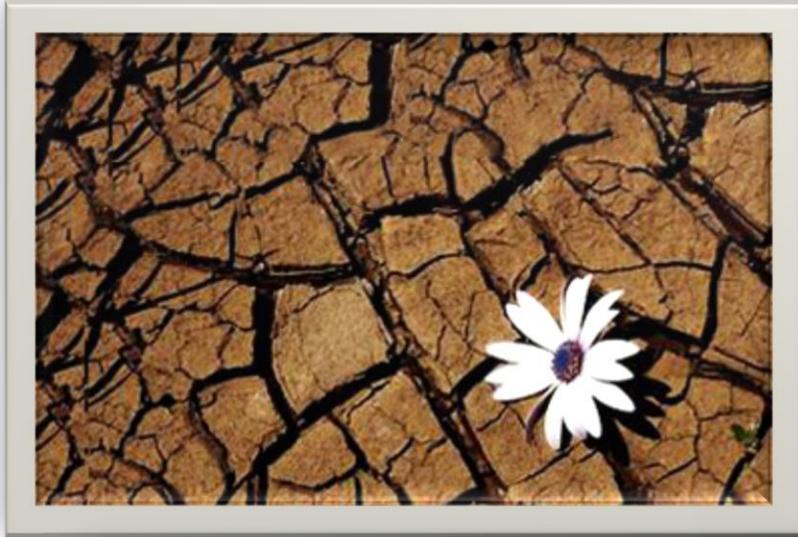
**DEL LATÍN “RESILIO”, “RESILIERE”
(SALTAR HACIA ATRÁS , REBOTAR)**

“Capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas”.

“Convencimiento de poder superar los obstáculos de manera exitosa, sin pensar en la derrota, a pesar que los resultados estén en contra”.

“Capacidad de enfrentar la adversidad y lograr adaptarse ante las tragedias, traumas, amenazas o el estrés severo”.







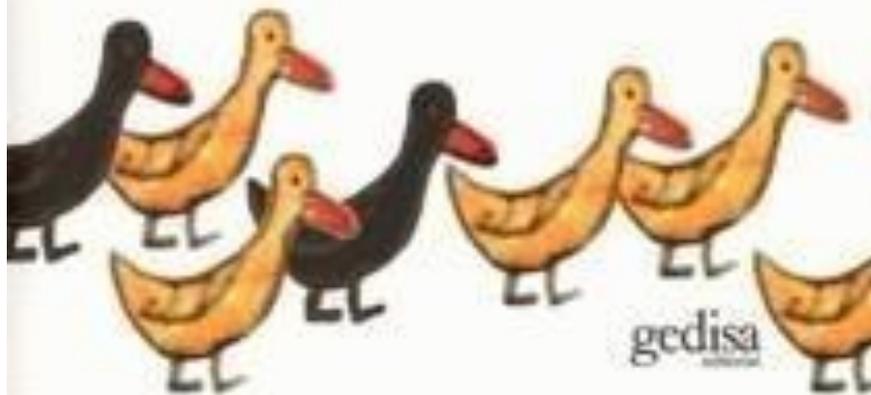


Boris Cyrulnik

5ª
edición

Los patitos feos

La resiliencia: una infancia
infeliz no determina la vida



* SOMOS VULNERABLES.

* ESTAMOS EXPUESTOS A
ACONTECIMIENTOS DESESTABILIZADORES.

* CIRCUNSTANCIAS INESPERADAS,
SITUACIONES DE PÉRDIDA, UN YO NO
ESPERADO.

* GENERAN CONSECUENCIAS NEGATIVAS
EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS.

* TRISTEZA, DESESPERANZA, DESILUSIÓN, ANSIEDAD,
APATÍA.



“ES POSIBLE NO SOLO SOBREVIVIR PSICOLÓGICAMENTE A LA ADVERSIDAD, SINO INCLUSO CRECER”.

ESTA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN Y FLEXIBILIDAD EMOCIONAL, SE CONOCE COMO *CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO O RESILIENCIA*



La Resiliencia

*ESTA CAPACIDAD ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS.

* NO ES UN FENÓMENO UNIVERSAL
(NO TODOS PUEDEN)

* SON MUCHOS LOS CASOS QUE CONOCIDOS
QUE LOGRAN RESILIAR.

* HAY COMBINACIÓN DE FACTORES
AMBIENTALES, Y DE PERSONALIDAD, QUE
CONDICIONAN.

* RECONOCER LAS CUALIDADES Y FORTALEZAS QUE PERMITEN
AVANZAR



Algunas características de personalidades resilientes:

- * AFRONTAN LA VIDA DE FORMA MAS OPTIMISTA.
- * ACTITUD ENTUSIASTA Y ENÉRGICA.
- * SON PERSONAS CURIOSAS Y ABIERTAS A NUEVAS EXPERIENCIAS.
- * PRESENTAN NIVELES DE EMOCIONALIDAD POSITIVA.
- * ALTA CUOTA DE HUMOR Y EXPLORACIÓN CREATIVA.



APRENDER DE LA EXPERIENCIA:

TRES TIPOS DE CAMBIO QUE CONDUCEN AL CRECIMIENTO PERSONAL.



1) *CAMBIO EN UNO MISMO.*

2) *CAMBIO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.*

3) *CAMBIOS EN LA FILOSOFÍA DE VIDA.*





“EL HOMBRE QUE SE LEVANTA ES MAS FUERTE QUE EL QUE NO HA CAÍDO”

VICTOR FRANKL (EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO)

GABRIEL DE MARCO / LEILA OJEDA

