



# **Mi ser resiliente: Reconociendo mis fortalezas**



**PSICÓLOGA ANA MARÍA VARGAS MARTÍNEZ**



**¿Sabías que?**

**El Kintsugi, es más que una técnica japonesa para reparar cerámica, es una filosofía de vida que abraza cada rotura, cada fisura, como una parte esencial y bella de nuestra experiencia. En lugar de ocultar las heridas, se resaltan llenándolas de oro, plata o platino. Esto simboliza cómo nuestras experiencias, incluso las más dolorosas, agregan valor y belleza a nuestras vidas.**

# Presentación Grupal



# Recomendaciones

**Brindar experiencias**



**No burlas, críticas, rigidez, juicios**



**Si humor, cooperación, compromiso, flexibilidad, comprensión, retroalimentación, escuchar, respeto, hablar de “yo”, no de otros, desde mi experiencia...**

**Evitar distracciones**



**Confidencialidad:  
información sólo con  
fines académicos**

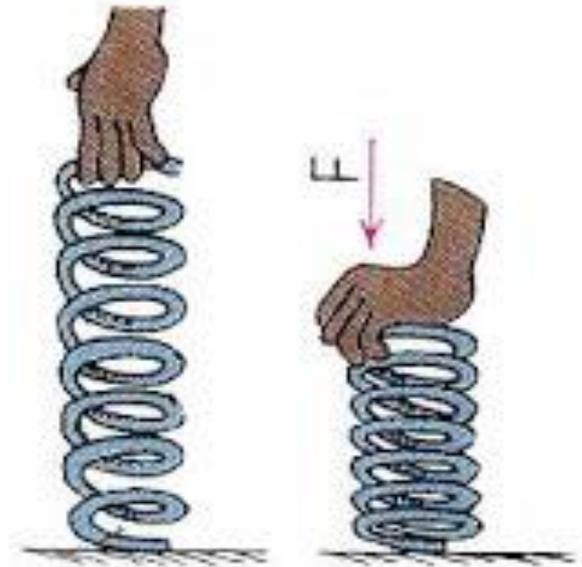
# Temas

- Antecedentes de la Resiliencia
- Resiliencia y sus características
- Persona Resiliente
- Adversidad
- Pilares de Resiliencia

# Antecedentes

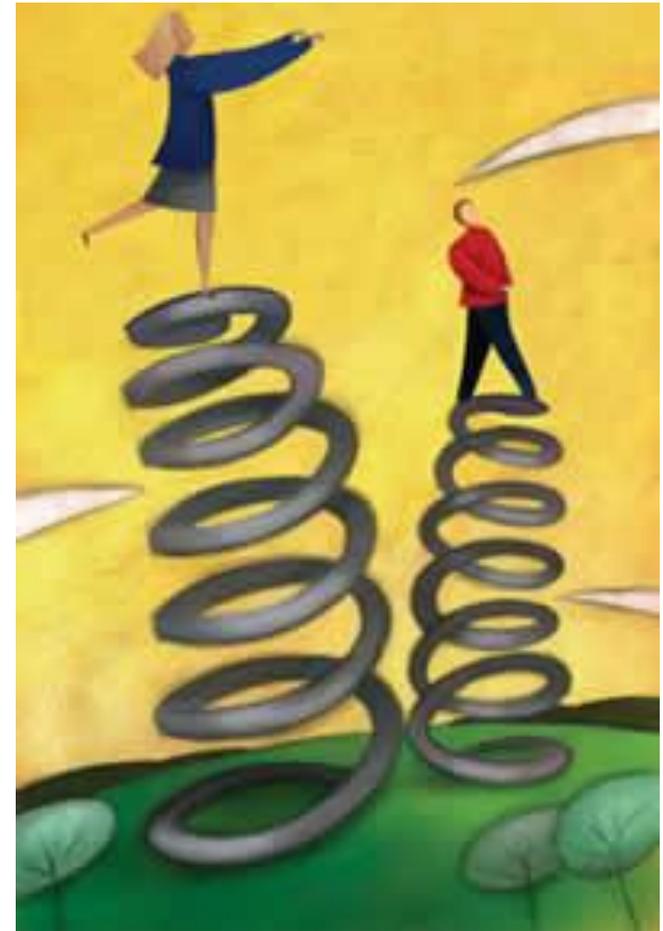
El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

**Física.** Capacidad que tiene un cuerpo físico de recobrar su forma original luego de haberse ejercido sobre él una fuerza deformadora.



# Antecedentes

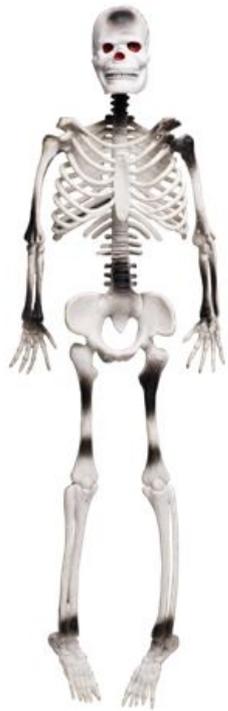
Término originado en la metalurgia que se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura



# Antecedentes

## Resiliencia en la Medicina

---



- Especialmente en la osteología que acuña el concepto para expresar la capacidad de los huesos de crecer en el sentido correcto después de la fractura.

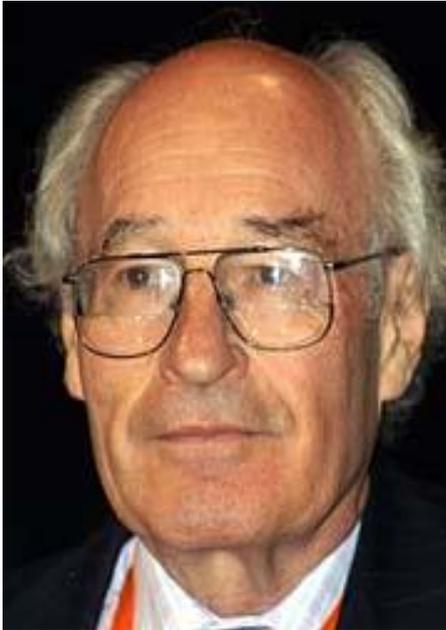
# Antecedentes

**En la década de los 50, la Dra. Emy Werner realizó un estudio, en la isla de Kaoui, a cerca de 700 recién nacidos, quienes pertenecían a familias que habían pasado penurias.**

**30 años después, el 30% de ellos, alcanzaron un desarrollo sano y feliz, con una vida normal.**



# Antecedentes



El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70's por el psiquiatra infantil Michael Rutter y el neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, directamente inspirados en el concepto de la física; para denotar la capacidad de las personas de superar tragedias o acontecimientos fuertemente traumáticos.



# Resiliencia

Es la capacidad que tienen los seres de reaccionar y recuperarse ante situaciones adversas o en extremo traumáticas, saliendo fortalecidos, para afrontar creativa y optimistamente la vida



# Características de una persona resiliente



# Características de una persona resiliente

## Resiliencia

Capacidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas

### Las personas resilientes...



Son flexibles ante los cambios



No se rinden ante las adversidades



Saben gestionar sus emociones



Aprenden de sus errores



Confían en sus capacidades



Son perseverantes en sus propósitos



Conocen su potencial y sus límites

Despliegan sus habilidades en momentos difíciles



# Características de una persona resiliente

- **Habilidades**
- **Adaptabilidad**
- **Baja susceptibilidad**
- **Enfrentamiento efectivo**
- **Resistencia a la destrucción**
- **Conductas vitales positivas**



# Características de una persona resiliente

- **Optimista**
- **Posee sentido de participación**
- **Cuenta con redes de apoyo**
- **Interpretación de las experiencias dolorosas de la vida, como una parte más de la existencia**
- **Capaz de tomar decisiones**
- **Mantiene un sentido del humor**
- **Es realista**



# Características de una persona resiliente

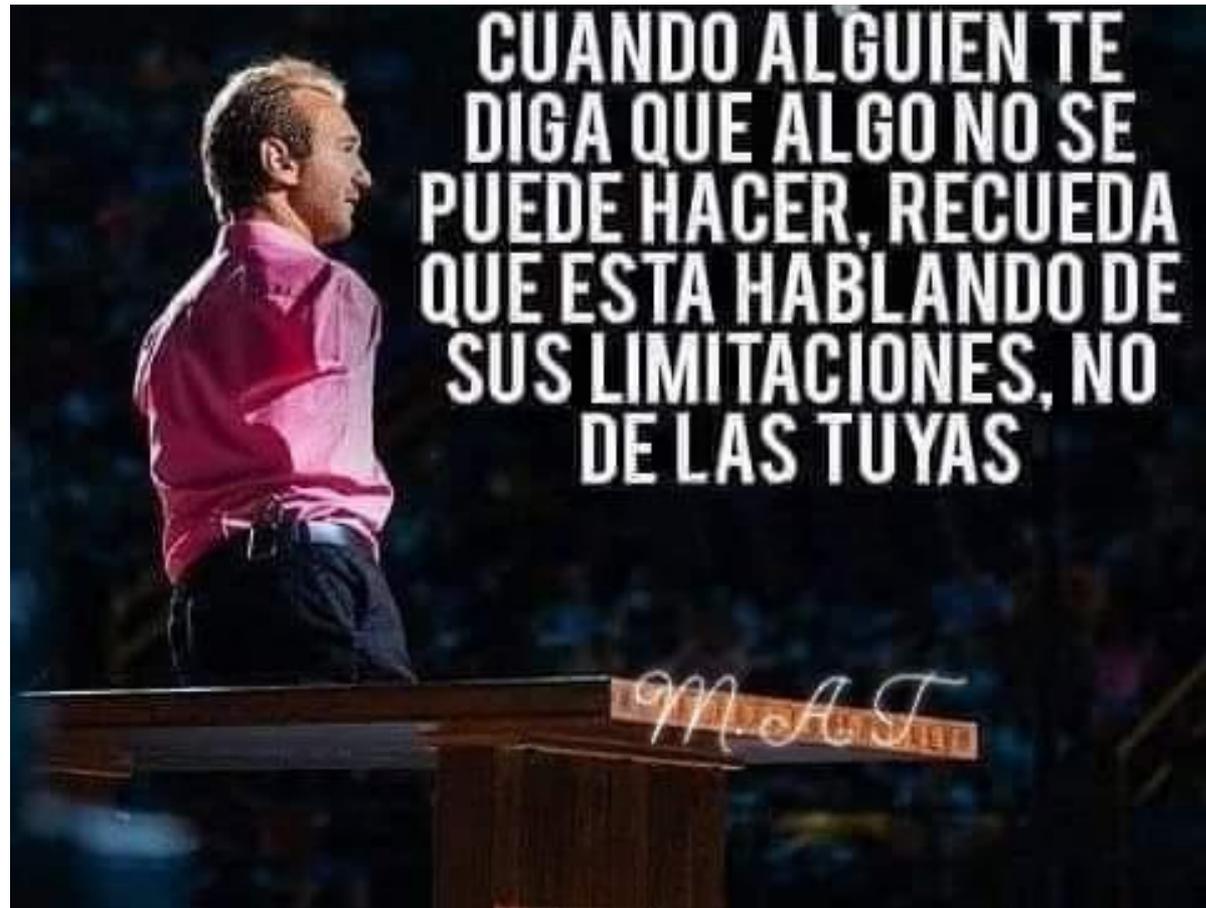
Las personas resistentes tienen un gran sentido del **compromiso**, una fuerte sensación de **control** sobre los acontecimientos y están más abiertos a los **cambios** de vida.

SI MUCHA VITAMINA **C**

- **C**APACITACION CONTINUA
- **C**OMUNICACIÓN EFECTIVA
- **C**OOPERACION
- **C**OMPROMISO
- **C**AMBIO DE MODELO DE ATENCION
- **C**ONTROL
- **CUALQUIER CANTIDAD DE APOYO**



# Características de una persona resiliente



Nick Vujicic

# Adversidad

Aquel suceso desfavorable que ocurre de repente, tomándonos desprevenidos y ocasionando un malestar personal

Fortaleza ante la  
adversidad.

fan page ARTE EN FOTOS



# Adversidad

**A pesar de la adversidad...**

Me reconstruyo y  
resignifico mi sentido  
de vida

# Adversidad



**Exposición de una persona a un conjunto de riesgos de diverso tipo, entendiendo el riesgo como cualquier tipo de circunstancia o evento de la naturaleza, biológica, psicológica o social**

# Crisis



**En los momentos de  
crisis, sólo la  
imaginación es más  
importante que el  
conocimiento.**

**Albert Einstein**



Las palmeras dejan pasar los fuertes vientos, se doblan y agachan su cabeza, pero se recobran y siguen creciendo después de las tormentas, robusteciendo así su tronco su resistencia.

# Pilares de la Resiliencia



**Pilares de la Resiliencia : Autoestima**  
(autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades)



**El humor como asombro o desconcierto induce a la persona a jugar, la lleva a moverse y a observar la realidad desde una perspectiva distinta, con menor carga afectiva, además, hace que una situación que podía causar sufrimiento se torne algo menos significativa, por la movilización de los recursos y porque existe la necesidad en el ser humano de no abusar de situaciones tristes.**

**La realidad humana tiene dos caras: una trágica y otra divertida. El humor puede servir para distraer de los aspectos negativos y así la percepción puede quedar mediatizada.**

**Pilares de la Resiliencia : Humor**  
(integra aspectos intelectuales, emocionales,  
físicos y relacionales de la personas)



- **Risa**
- **Cómico**
- **Ironía**
- **Chiste**
- **Optimismo**
- **Sentido del humor**

# Pilares de la Resiliencia : Humor



## Pilares de la Resiliencia :

Introspección (el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta)



**El miedo llamó a la puerta,**

**La confianza abrió**

**y afuera no había nadie**

**Pilares de la Resiliencia : Iniciativa**  
(capacidad de emprender acciones ante una  
situación adversa)



**Pilares de la Resiliencia : Moralidad**  
(capacidad de comprometerse con principios y valores)



**Tú eliges hacia dónde  
y tú decides hasta cuándo.**  
Porque tu camino es un asunto ...  
Exclusivamente tuyo

**Pilares de la Resiliencia :**  
**Independencia** (capacidad para fijar los  
propios límites en relación con un medio  
problemático)

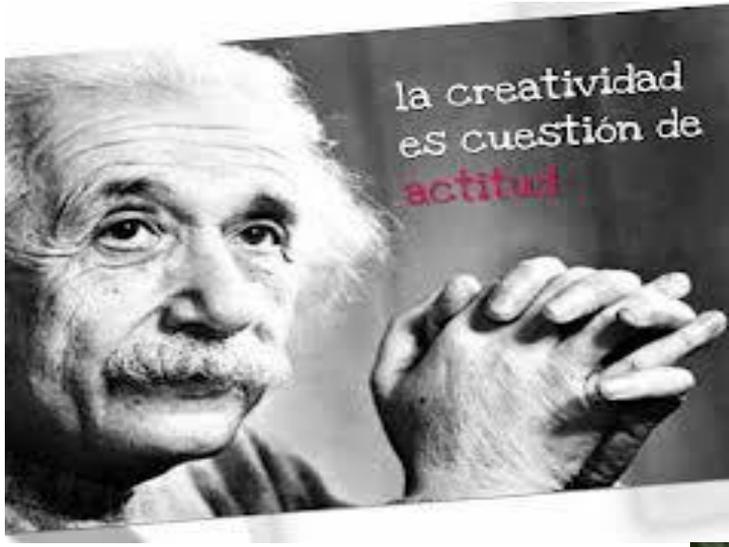


# Pilares de la Resiliencia : Identidad

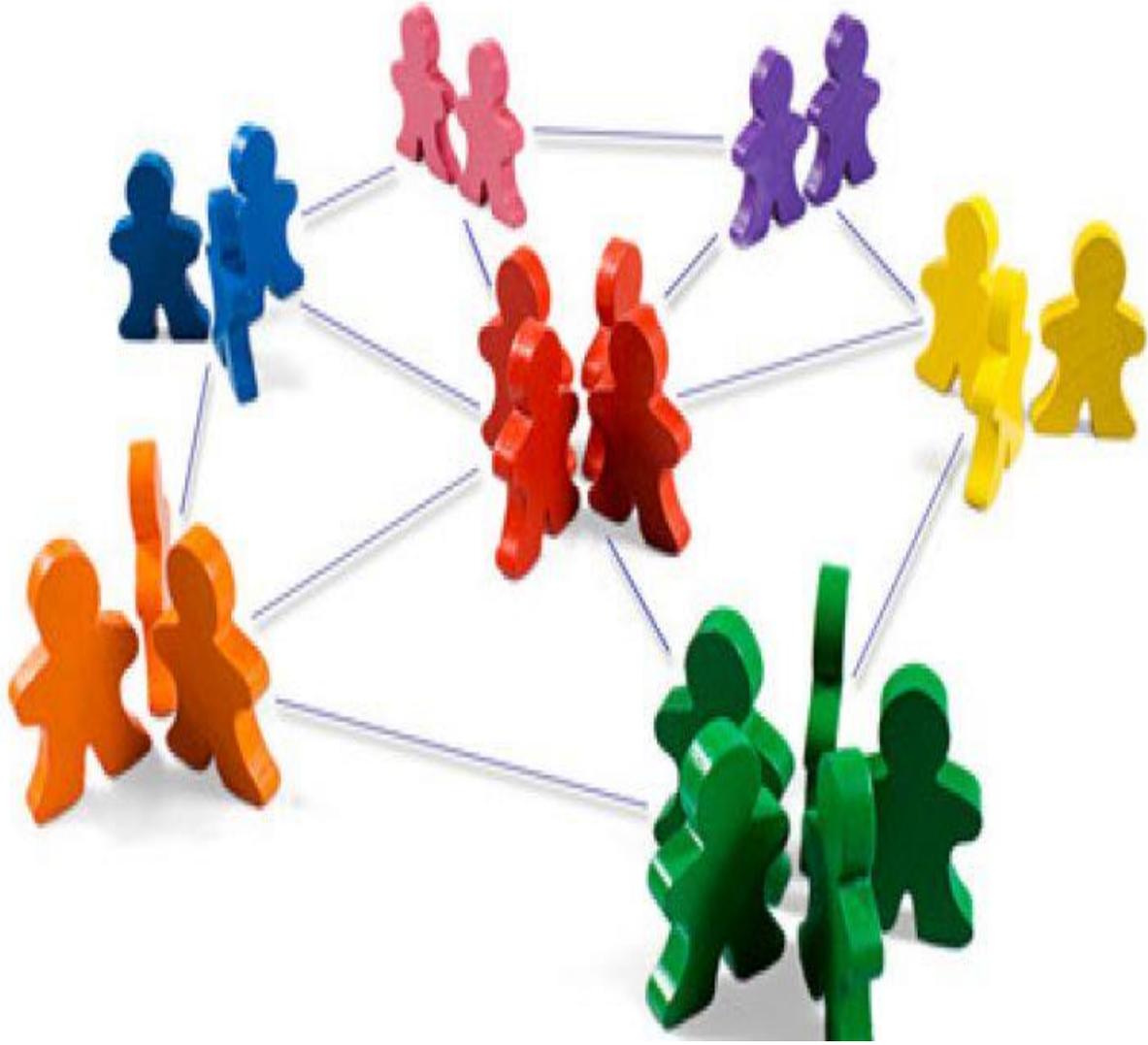
(sentido coherente de «quién soy»)



**Pilares de la Resiliencia : Creatividad**  
(capacidad para inventar, construir, establecer o introducir algo por primera vez)



# Pilares de la Resiliencia : Capacidad para relacionarse



Pilares de la Resiliencia : Capacidad  
de pensamiento crítico



## Frases

La aceptación es una puerta mágica que se cierra a los problemas y se abre a las oportunidades.

Rafael Hernampérez

La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede

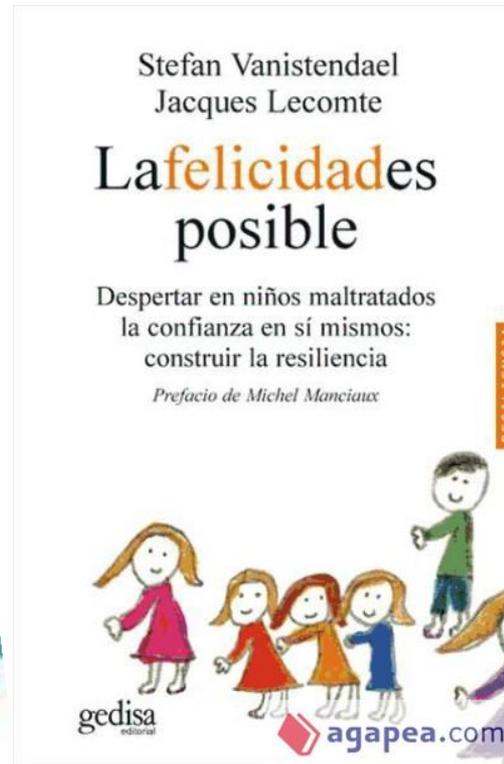
Aldoux Huxley

Las dificultades preparan  
a personas comunes para  
destinos extraordinarios.

C.S. Lewis



# Libros Sugeridos



# Libros Sugeridos

## Tutores de **resiliencia**

*Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*

En el acercamiento a la resiliencia subyace a menudo el deslumbramiento de un fenómeno que, por desconocido, resulta insólito, casi mágico. Si la resiliencia es magia, se intuye que sin duda el tutor de resiliencia tiene que ser el mago. Porque, quién no se ha sentido tentado por ese don del mago, que despierta la sorpresa y la admiración, desafiando las leyes de la física.

No hace falta ahondar mucho para darse cuenta de que la magia tiene truco y no por eso deja de ser fascinante. Lo mismo ocurre con la resiliencia. Para desdímelo de muchos, el tutor de resiliencia no es el mago que está en el centro del escenario. En la mayoría de los casos no sabe siquiera que está en el centro del escenario. Con suerte, con mucha suerte, puede que a años después sepamos que una vez subimos al escenario y alguien nos hizo protagonistas de su truco de magia. Un truco en el que esta vez lo que se desafió no fueron las leyes de la física sino las leyes del destino.

Una parte del libro se expresa en un lenguaje vivencial, emotivo y directo, tal y como nosotros lo hemos sentido. Ha supuesto un gran reto personal, dado que compartir esta parte forzosa mente nos implica, nos obliga a revisar y volcar nuestra propia vivencia, aunque, como en este caso, sea novedad. Pero no podíamos dejar de asumir este compromiso con todas aquellas personas que, día tras día, ejercen una labor de acompañamiento en momentos de crisis, y reivindicar no sólo hacerlo, sino hacerlo desde una creencia fundamental en la potencialidad humana de resurgir de la adversidad.

Por eso este libro son en realidad dos en uno. Si la primera parte trata, de manera novelada, las reflexiones en torno a las cuales desde Addima hemos ido construyendo un concepto de tutor y tutora de resiliencia, la segunda está destinada para todas aquellas personas que deseen profundizar en el tema, y revisar la bibliografía y las citas en las que está inspirado este trabajo.

oedisa



Tutores de **resiliencia**

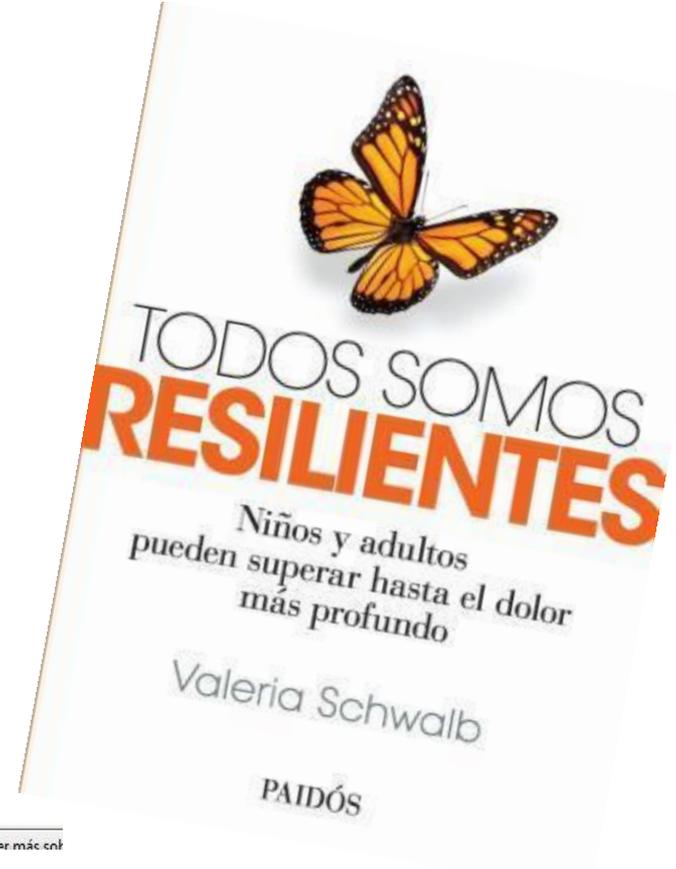
José Luis Rubio y Gema Puig

José Luis Rubio y Gema Puig

## Tutores de **resiliencia**

*Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*

Prólogo de Ebris Cyrulnik



Conocer más en

# Libros Sugeridos



# Gracias

ALACIAS

