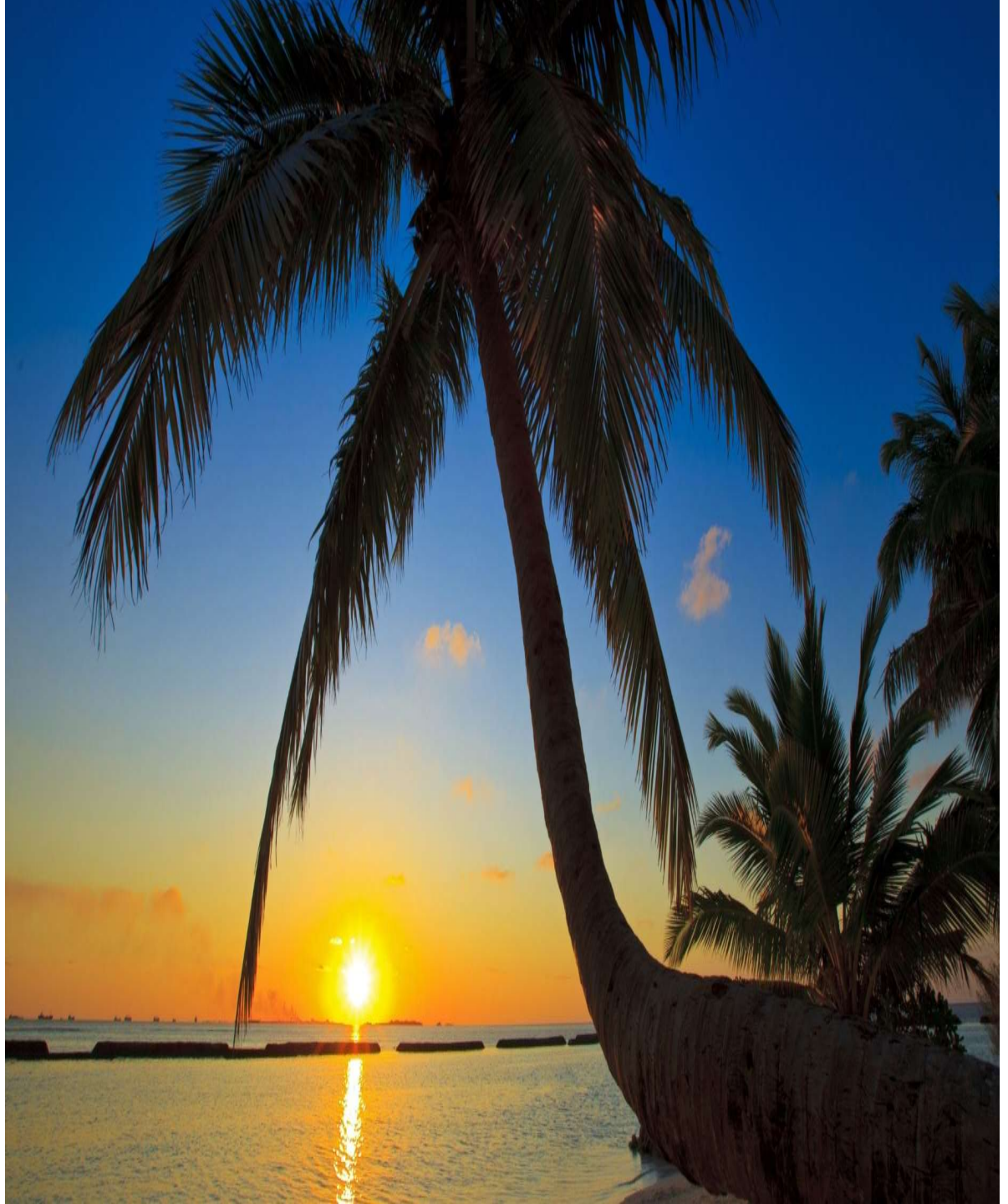
RESILIENCIA
la fuerza para caminar
con el viento en contra

Objetivo

Identificar habilidades y estrategias de afrontamiento a las situaciones adversas, que nos permitan superarlas y recuperar el equilibrio, para llevar a vivir una existencia serena y gratificante.



Porque...

ayudar en la necesidad,

aliviar el dolor.

es compromiso de todos.

PROGRAM

- INICIO

reflexión

COMPETENCIA RELACIONAL

ORIGEN DEL TERMINO RESILIENCIA Y DEFINICIONES

ESTRATEGIAS POR SIMULACIÓN.

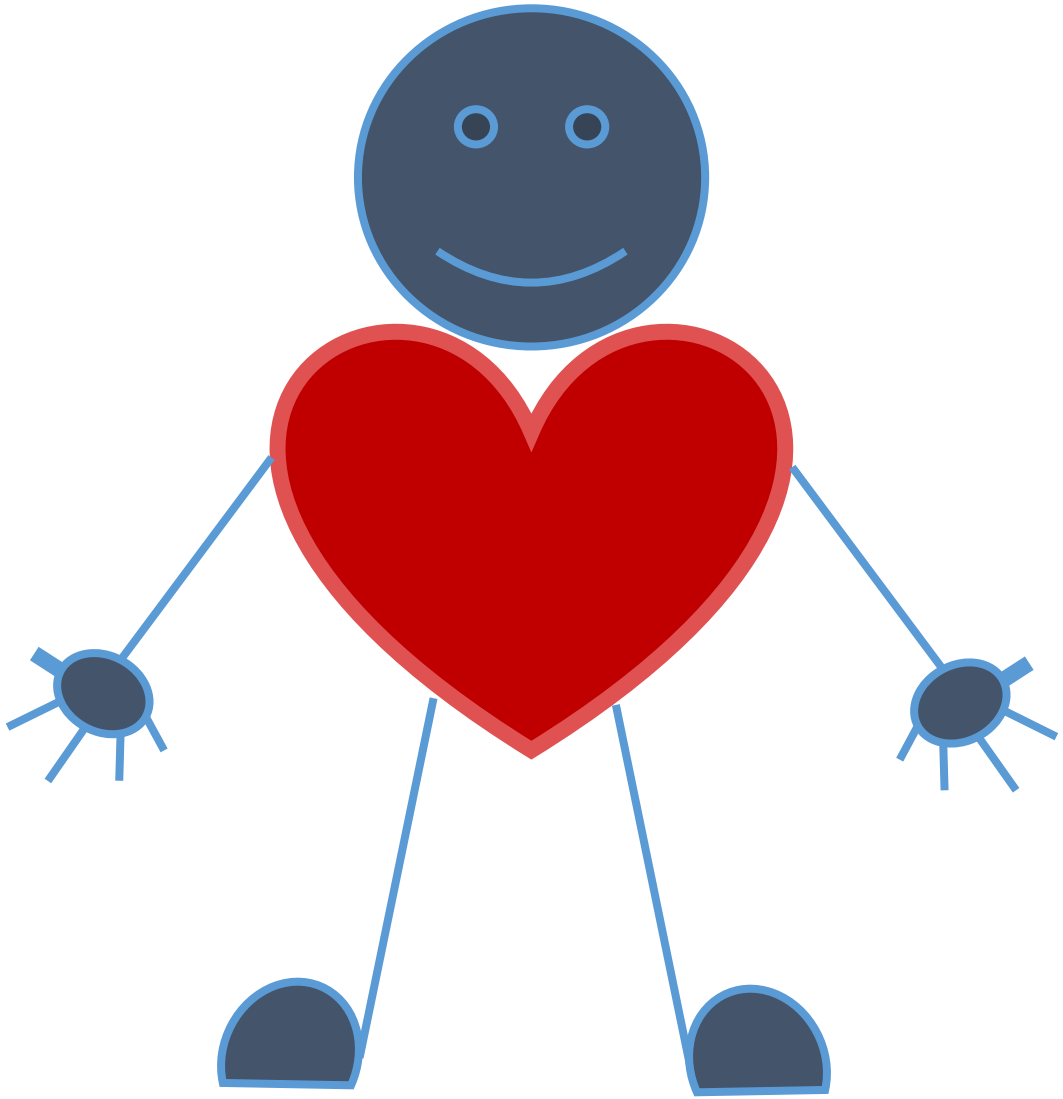
REFLEXIÓN, COMPROMISO, GRACIAS Y CIERRE

Técnico de Recursos Humanos destacada en el Instiuto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS)
Profesional graduada en Licenciatura en Ciencias Jurídicas, de la Universidad de El Salvador, certificación como tutora virtual CAPRES, curso de formación pedagógica para profesionales, acreditada por INSAFORP para facilitar en familias de áreas habilidades interpersonales , educación y recursos humanos.

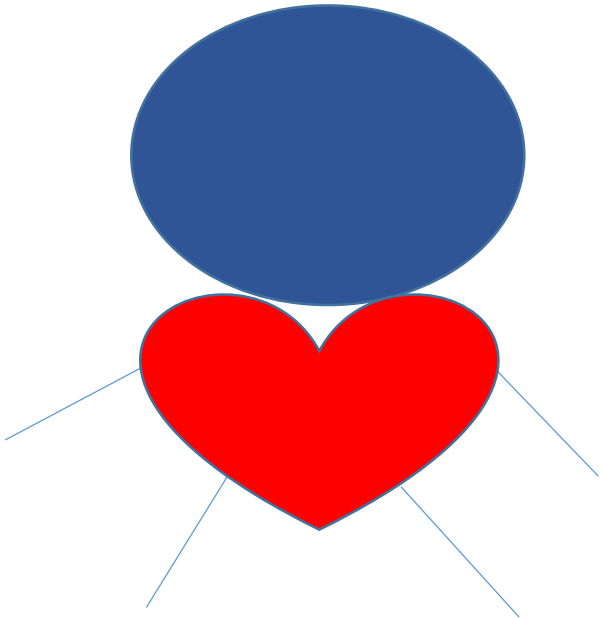
RESILIENCIA: CRECER ANTE LA ADVERSIDAD

COMPETENCIA RELACIONAL

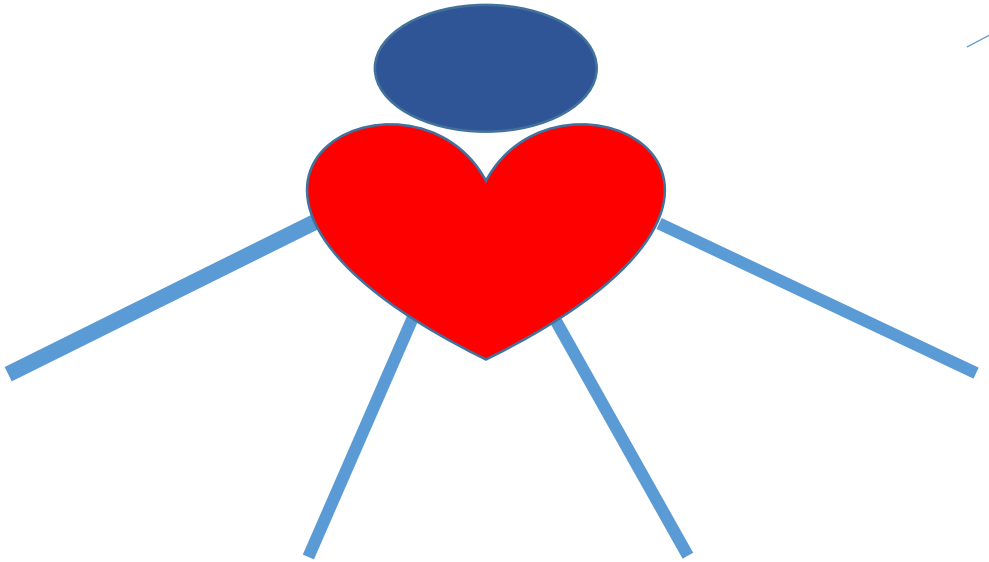
- Saber (Conocimientos)
- Saber hacer (Habilidades)
- Saber ser (Actitudes)



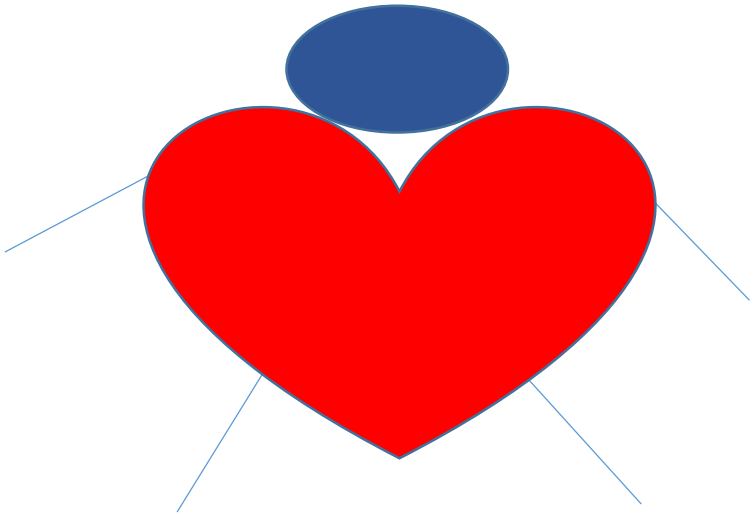
COMPETENCIA RELACIONAL



✓ **Saber**
Conocimientos



✓ **Saber hacer**
Habilidades



✓ **Saber ser**
Actitudes

ORIGEN DEL TÉRMINO RESILIENSIA

ORIGEN DEL TÉRMINO RESILIENSIA

En física capacidad de los materiales para resistir a los choques sin romperse.

En informática capacidad de un sistema para continuar funcionando a pesar de que haya defectos en los elementos que lo constituyen.

En psicología el fenómeno representado por aquellas personas que, a pesar de haber vivido traumas, grandes sufrimientos, enfermedades importantes, guerras, violencias, abusos, accidentes o catástrofes naturales, han recuperado su equilibrio, lo que las ha llevado a vivir una existencia serena y gratificante.

LA VIDA, EQUILIBRIO INESTABLE

CRISIS

proviene del vocablo griego “Krino” que significa “un cruce de caminos”. Así en un momento de crisis estoy en una encrucijada de mi vida

Con un solo vocablo podemos describir su propia esencia: desequilibrio, que no necesariamente lleva al desajuste permanente, sino que en muchas ocasiones es motivo para crecer, desde la adversidad en el proceso personal del individuo. Podemos concluir que toda crisis supone una ruptura, una encrucijada y puede presentarse de forma aguda o repentina

EL ÉXITO DE LA VIDA

NO ESTÁ EN VENCER SIEMPRE,

SINO EN NO DARSE POR

VENCIDO NUNCA

Lo que produce la crisis no es el conflicto si no la respuesta que el sujeto aporta, es decir el problema no es el problema, sino como respondemos ante él. Por esto es comprensible que ante un mismo acontecimiento (muerte, separación, enfermedad) un sujeto puede hacer crisis o no. En este segundo supuesto, lo que significa es que el individuo ha puesto en marcha mecanismos compensadores que han reestablecido el equilibrio.

Buscar posibilitar a cada individuo los aportes precisos para que pueda salir de las sucesivas encrucijadas.

Podemos decir que una crisis es una chispa, un acontecimiento polémico que inicia la destrucción y la posterior reconstrucción de una individualidad.

LA RESILIENCIA: DEFINICIONES

LA RESILIENCIA: DEFINICIONES

ORIGEN

El termino resiliencia, proviene del latín, del verbo resilio significa **saltar** hacia atrás, **rebotar.**

En inglés, resilience alude al potencial corporal, resistencia de carácter, la lengua francesa lo define como propiedad de resistir al choque.

REAL ACADEMIA

la capacidad humana de asumir con **flexibilidad** situaciones límite y sobreponerse a ellas".

Por tanto, se trata de un proceso de adaptación a las experiencias de vidas difíciles o extremas.

PSICOLOGIA

Capacidad de un individuo de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las difíciles condiciones de la vida y más aún de salir fortalecidos y ser transformados por ellas.

FUENTES DE RESILIENCIA

FUENTES DE RESILIENSIA

YO TENGO

YO SOY

YO PUEDO

YO ESTOY

YO TENGO

Relaciones confiables.

Acceso a la salud, educación, servicios sociales, etc.

Soporte emocional fuera de la familia.
un hogar estructurado y con reglas.
Ambiente familiar estable.

Organizaciones religiosas o morales a su disposición.

Personas que lo van a ayudar ante cualquier circunstancia.

- Respetuoso.
- Autónomo.
- Buen temperamento.
- Orientado al logro.
- Buena autoestima.
- Esperanza y fe en el futuro.
- Creyente en Dios o en principios morales.
- Empatía.
- Altruismo.

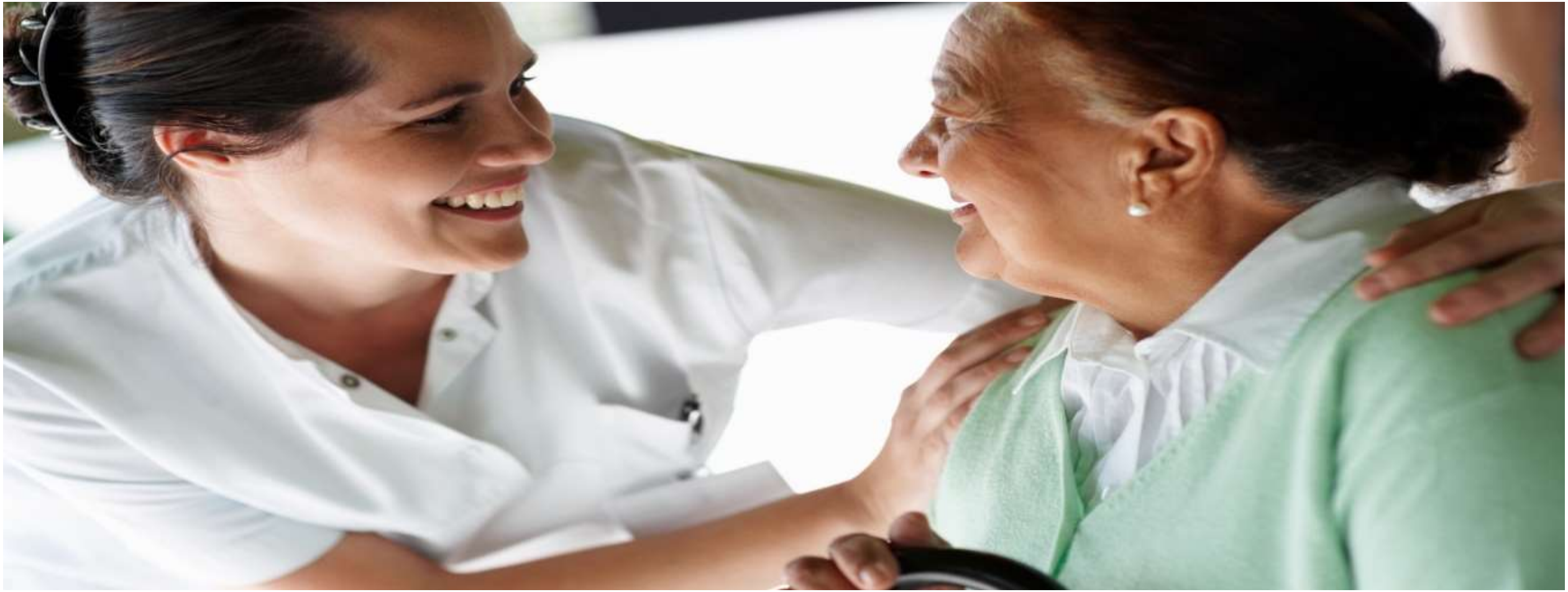
- YO SOY

YO PUEDO

- Ser creativo
- Ser persistente.
- Tener buen humor.
- Comunicarme adecuadamente.
- Resolver problemas de manera afectiva.
- Controlar los impulsos

“YO ESTOY”

Se encuentran las siguientes características:
Dispuesto a responsabilizarse de mis actos.
Seguro que todo va a salir bien.”



¿ CÓMO ENTRENAR LA RESILIENCIA?

USA UN PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO.

1- Piensa de forma realista. Aceptosán

Es decir, no veas los problemas o las crisis como catástrofes terribles e insoportables, sino como retos que has de superar.

Procura tener una perspectiva amplia y pensar que esos problemas no van a durar para siempre.

Tienes la capacidad suficiente como para afrontarlos y encontrar soluciones.

2 ACTÚA. Vit Animante

Cuando estás ante una adversidad, intenta hacer todo lo que puedas aunque tus intentos parezcan no conducir a nada.

Si estás actuando es porque estás pensando soluciones.

Si no haces nada, los problemas no desaparecerán por arte de magia.

3. CONFÍA EN TI. CONFIDOR

Por muy difícil que parezca en este momento, no dejes de pensar que, tarde o temprano encontrarás el modo y hallarás la solución.

Eso es lo que significa confiar en ti y en tu propia capacidad para afrontar lo que la vida te traiga.

4.SON CONSCIENTES DE SUS POTENCIALIDADES Y LIMITACIONES

(**Humilditas**)

La humildad y el autoconocimiento son muy poderosas para enfrentar las adversidades y los retos.

La persona resiliente saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos.

Tienen los píes en el suelo .

- **5 CUIDAN LAS RELACIONES ENRIQUECEDORAS (contraTRIN)**

- Las personas Resilientes poseen un entramado afectivo y social pleno.

- Son conscientes de que a veces es **necesario pedir ayuda**, Y están consiente que esto es beneficioso para las dos partes.

- Se crean y fortalecen los vínculos afectivos.

6-SON CREATIVAS. Ilusinas

La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo.

El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil.

De lo vil, saca lo precioso.

7- SON FLEXIBLES. Flexidrina

El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su capacidad de lucha, pero cuando esta deja de tener un sentido, pueden cambiar el rumbo sin necesidad de sentirse mal por haber abandonado su objetivo inicial.
Calibran sus expectativas.

Reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda, escuchar opiniones, hacer cambios.

8-ASUMEN LAS DIFICULTADES COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER.

Animox Jarabe

A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas Resilientes son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen.

Asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio ,para aprender y crecer.

Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen.

Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?

9-VEN LA VIDA CON OBJETIVIDAD, PERO SIEMPRE A TRAVÉS DE UN PRISMA OPTIMISTA.

Relaxil infusion

Enfocate en seguir desarrollando tu autocuidado , especialmente cuando ha pasado algo negativo.

Organízate y saca tiempo para hacer actividades que te gusten, relajarte.

Cuidando de tus propias necesidades, puedes darte un empujón para mejorar tu salud en general y tu resiliencia en particular y así afrontar con garantías tus retos vitales.

Caer, levantarse y volver a empezar no es una opción, es una experiencia vital cotidiana

logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles

10-SE RODEAN DE PERSONAS QUE TIENEN UNA ACTITUD POSITIVA Y ESPERANZA .

Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales.

Clarovial Ungüento

La fe contribuye y nos lleva a buscar algo más elevado y un propósito por qué vivir, todo lo cual colabora para transformarnos en humanos Resilientes.

La fe también está profundamente relacionada con el bienestar de un individuo o de varios.

Permisana Aromatizante liberador

Brinda alivio, reposo y suaviza el corazón.

Ayuda a darnos permiso para:

- Equivocarte y no saberlo todo.
- Soltar cargas y andar ligero.
- Desacelerar y disfrutar la vida.

Suministrar momentos de serenidad

11- NO INTENTAN CONTROLAR LAS SITUACIONES.

Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros.

Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control, puedan equivocarse o ir paso a pasito.

12 SON FLEXIBLES ANTE LOS CAMBIOS, LAS OFENSAS Y LO ERRORES

las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario, toman lo mejor de su entorno Y no las limitan las malas intensiones de otros , las ofensas y errores saben que perdonar los libera de cargas.

Estas personas no se cierran al cambio están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes o a una única solución valoran las buenas intenciones y descartan las ofensas. El perdón es una manera de lavar el alma y la mente. Es purificar el mundo interior.

Perdón-up Loción restauradora

13 SON TENACES EN SUS PROPÓSITOS, CON EQUILIBRIO INTERIOR

El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. Sin descuidar su inteligencia emocional y su autocuido .

La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella.

Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

Automotivarte, valorarte cuidarte, amarte, perdonarte, regularte

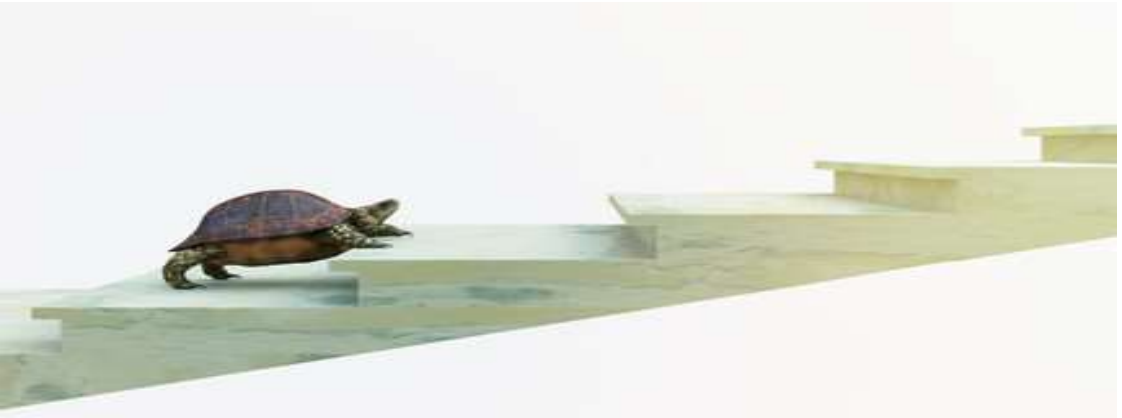
Artevín Complemento

14 COMUNICARSE NOS AYUDA A ACEPTAR LA REALIDAD .

Quien se niega a aceptar la realidad tal y como es nunca podrá cambiarla.

Y esto es así por dos motivos: o bien la niegas y cierras los ojos para no verla, lo que implica no hacer nada; o bien te enfureces tanto maldiciendo al mundo que eres incapaz de pensar.
Y si no puedes pensar no solucionarás nada.
Por otra parte, a veces las cosas no se pueden cambiar en el presente y es necesario saber tener paciencia y esperar.
Lo que no tiene arreglo hoy puede tenerlo mañana. Mientras tanto, acepta las cosas como son tratando de sentirte lo mejor posible con lo bueno que tienes en tu vida.

Comunicarnos y buscar ayuda hablar al respecto aligera la carga .



COMUNICOL jabón de uso diario
Tu aliado para reducir el miedo, la ignorancia y el dolor.
Aclara y limpia amorosamente el ánimo.
Elimina en un solo gesto los restos de vínculos tóxicos

Risaciclina
Tabletas

15 AFRONTAN LA ADVERSIDAD CON HUMOR.

característica esencial de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas.

La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

El sentido del humor es la capacidad para poner las cosas en un contexto divertido, percibir la incongruencia, la ironía o el absurdo a nuestro alrededor y saber expresarlo de un modo que haga reír o divierta a los demás y a uno mismo.

Leer cuentos te hace feliz. La felicidad te mantiene dulce.
Los intentos te mantienen fuerte. Las penas te mantienen humano.
Las caídas te mantienen humilde. El éxito te mantiene brillante…

Leer y sobre todo leer poesía, fabulas y cuentos es un encuentro con un mundo mágico donde nos sentimos partícipes, nos hace consiente de los valores, como la constancia, la amistad, la modestia, la honestidad, la lealtad.

Leer cuentos, fabulas poesía, en si leer enamora y desarrolla el poder lector, contribuye a identificar emociones como el miedo, el amor, la frustración, la ira, la envidia o el deseo.

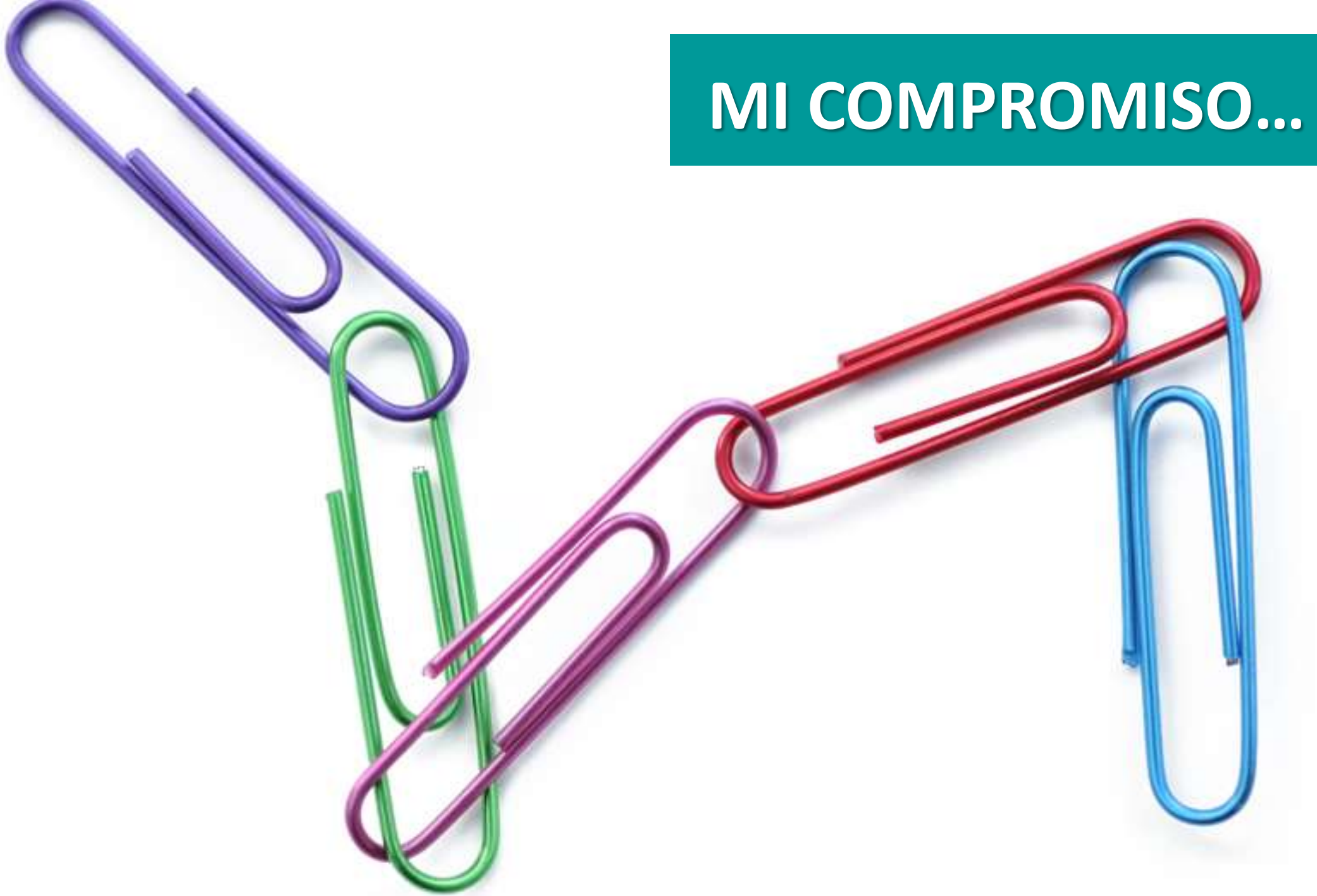
Nos identificamos con personajes y situaciones de las historias, lo cual le ayuda a afrontar retos y miedos con una visión más amplia.

Asimismo, nos facilita la resolución de problemas y el pensamiento creativo básico para desarrollar la resiliencia.

LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN

CUALIFICACIÓN TECNICA Y CALIDAD HUMANA

MI COMPROMISO…



LAS CARAS DE LA ATENCIÓN A PACIENTE

CASOS

¿CUAL SERÁ TU COMPROMISO COMO TRABAJADOR/A?

MAS CORAZÓN EN LAS MANOS

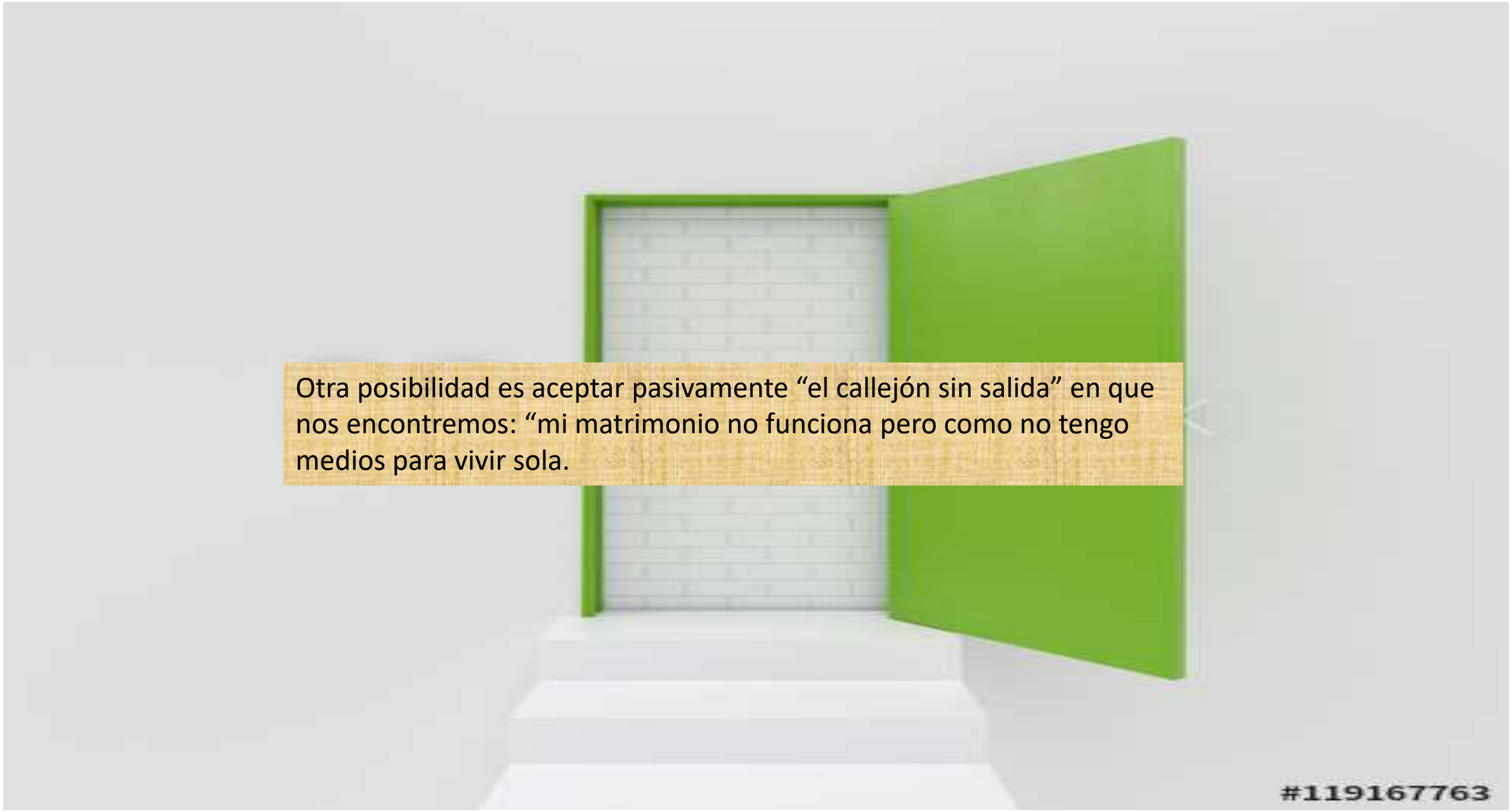
GRACIAS

Las 3 puertas falsas delante de las crisis o del cambio
#308865998

En primer lugar lo que podemos hacer es negarlo.

Si negamos la necesidad del cambio cortamos de raíz toda la carga de angustia que conlleva la decisión

Es el mecanismo defensivo más arcaico que todavía tiene su vigencia


Otra posibilidad es aceptar pasivamente “el callejón sin salida” en que nos encontremos: “mi matrimonio no funciona pero como no tengo medios para vivir sola.
#119167763

3 estamos frente a otra puerta falsa” ante la situación conflictiva, cuando respondemos con un cambio de activismo no de resultados.

Muchas llaves
que no abren el candado