

RESILIENCIA





¡Recordemos!

Este webinar está diseñado para brindar conocimiento a las personas capacitadas de CIMA.

Agenda

05

Conclusiones



01

¿Qué es la resiliencia?



04

Dinámica



03

¿Cómo practicarla?



02

¿Para que es necesaria?



Puntos de cuidado al hablar de Resiliencia...

🎨 No romantizar el dolor o trauma

🎨 Cuidado con las generalizaciones

🎨 Explícala desde la habilidad



Ahora supongamos...



Cimara Segura comienza su etapa universitaria, pues siempre soñó con aprender todo lo relacionado a estética.



A mediados del semestre se entera que está en espera de un bebé, su estado emocional cambia totalmente, debido a que se encuentra llena de angustia, pues piensa que no podrá continuar con sus estudios al enfrentarse a la maternidad.



Sus días se tornan en llanto, tristeza y desesperación. Tiempo después, decide contarle a su madre, se tranquiliza un poco más al darse cuenta que su mamá está dispuesta apoyarla en todo para que ella pueda finalizar su semestre.

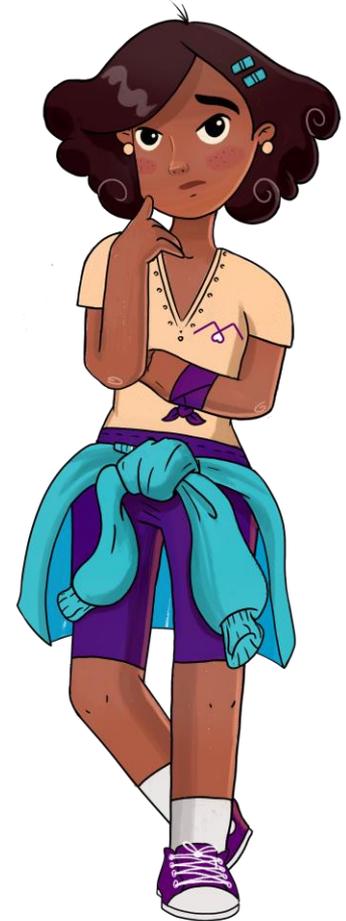
Ahora supongamos...



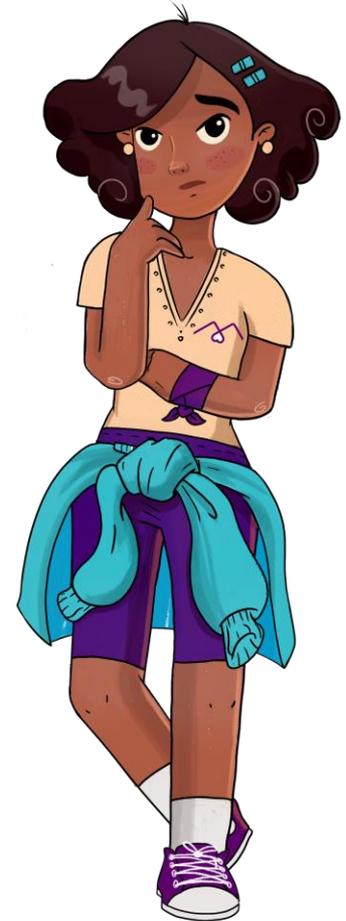
- ★ Cimara reconoce que si bien su madre desea apoyarla, ella debe entablar acciones y esfuerzos para lograr distribuir su tiempo y energía en ambas responsabilidades, sobre todo, es consciente que debe trabajar en su parte emocional para llevar a cabo lo propuesto.
- ★ Comienza por practicar yoga para manejar la ansiedad de la que padece, crea una rutina de estudio que le permita asistir a sus controles prenatales y finalmente decide llevar una relación de confianza con su mamá y apoyarse en su vivencia.

¿En dónde encuentras la resiliencia en Cimara?

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida?



¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil y otras situaciones catastróficas?

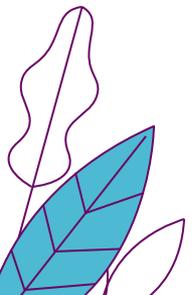


“No me juzgues por mis
éxitos; júzgame por la
cantidad de veces que me
caí y volví a levantarme”.
– *Nelson Mandela.*



01

¿Qué es la Resiliencia?

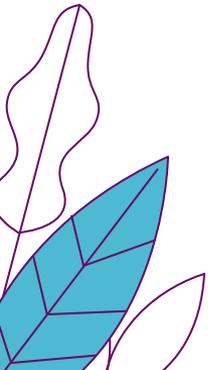


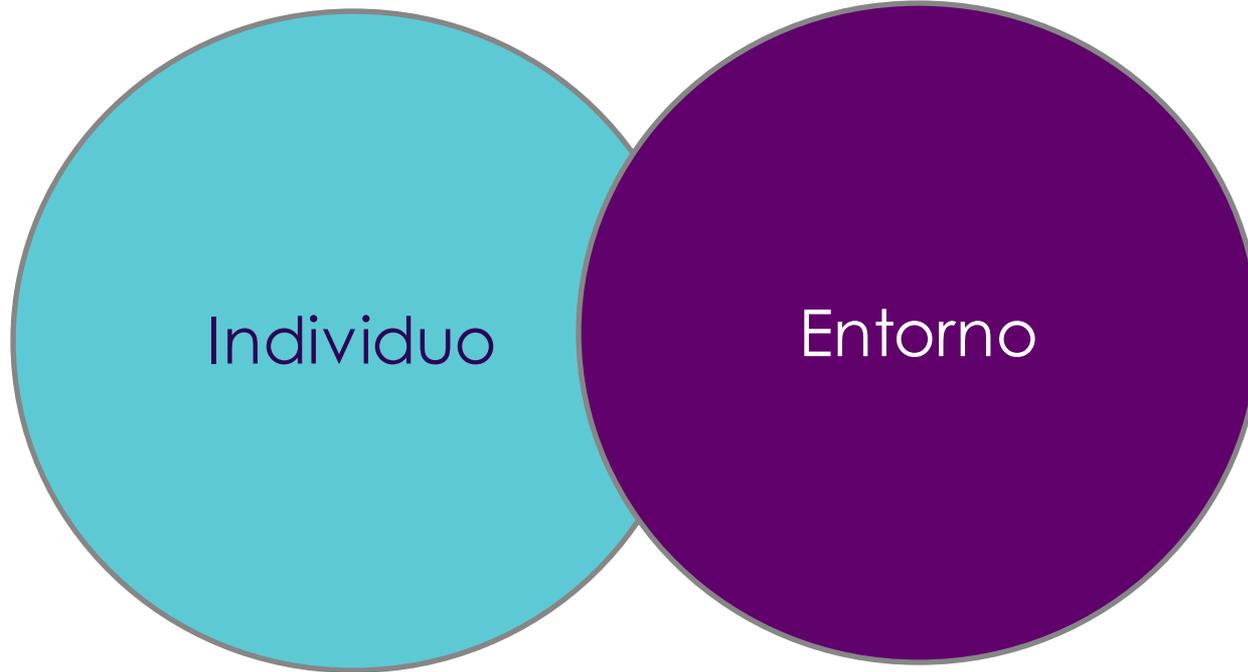
¿Qué es?

Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas Grotberg (1995).

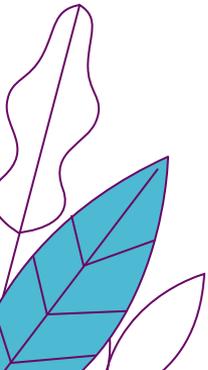


La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria.
La gente comúnmente demuestra resiliencia.





La Resiliencia se sustenta en la
interacción



El efecto “**doble golpe**” hace referencia al golpe inicial que produce el trauma y el golpe que recibe la persona al sufrir la reacción de rechazo o estigmatización del entorno. *Boris Cyrulnik*



02

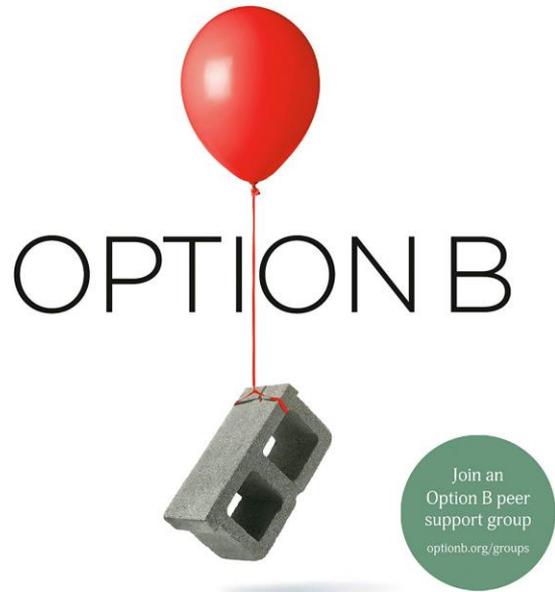
¿Por qué y para
qué necesitamos
la resiliencia?

¿Por qué es importante?

Supervivencia a
contextos volátiles

Aprendizaje y
crecimiento humano





Join an
Option B peer
support group
optionb.org/groups

FACING ADVERSITY,
BUILDING RESILIENCE,
AND FINDING JOY

SHERYL SANDBERG

LEAN IN

ADAM GRANT

ORIGINALS

Después de dedicar décadas a estudiar cómo las personas lidian con las adversidades y los desafíos, los psicólogos han descubierto que existen tres factores que pueden dificultar la recuperación:

Personalización

Es mi culpa

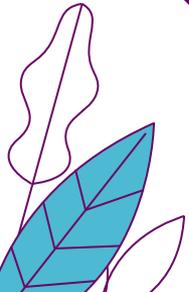
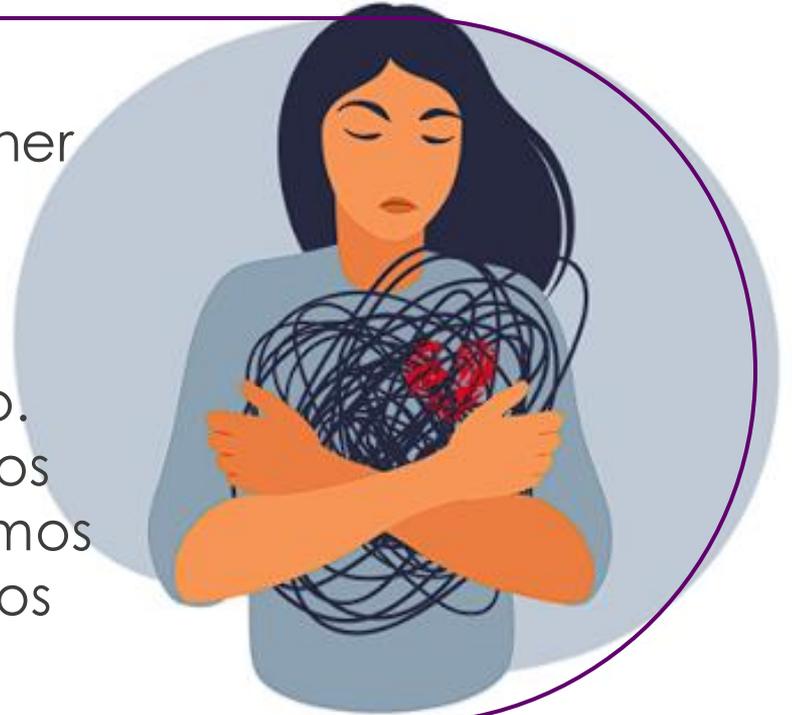
Permanencia

Las secuelas de lo ocurrido durarán
siempre

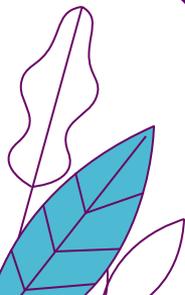
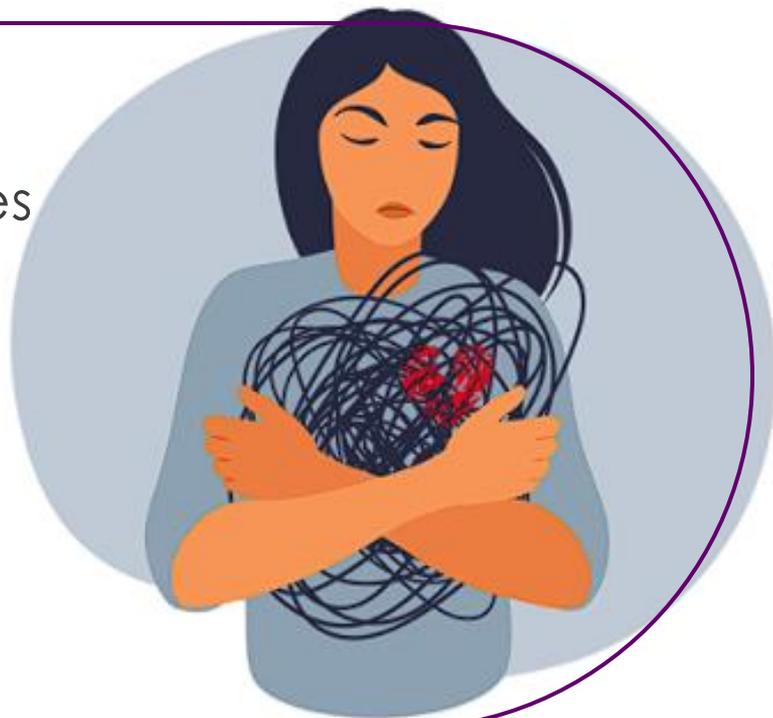
Generalización

Lo ocurrido estará en todas las áreas
de mi vida

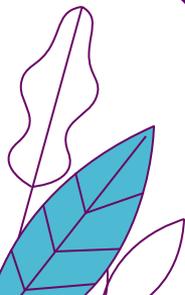
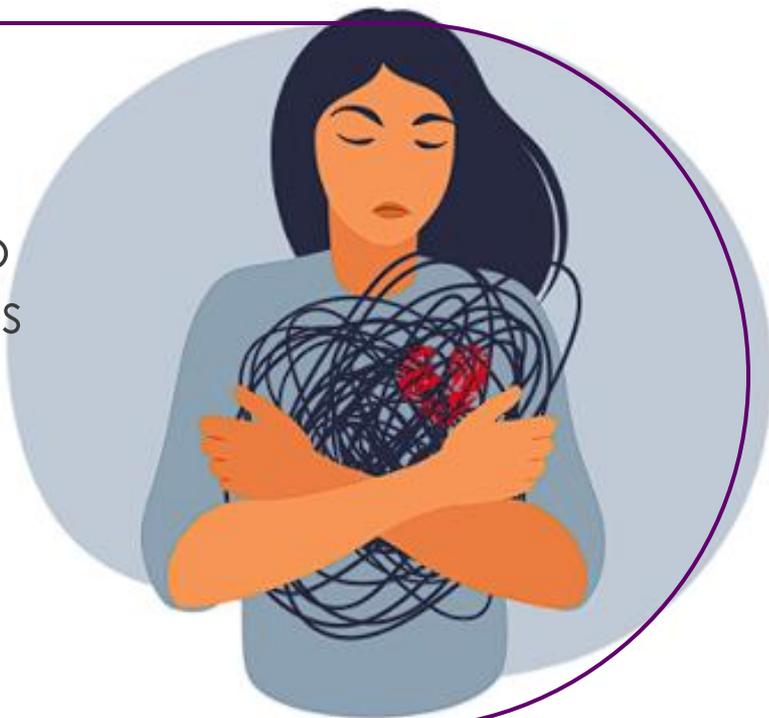
En lugar de culparnos, los especialistas recomiendan tener empatía hacia uno mismo: tratarnos con la misma amabilidad con la que trataríamos a alguien cercano. Esto no es culpa nuestra. Somos simplemente humanos. Podemos sentirnos solos, pero no estamos solos en ese sentimiento.



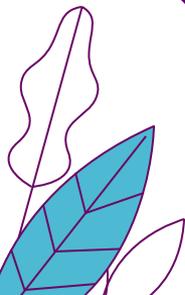
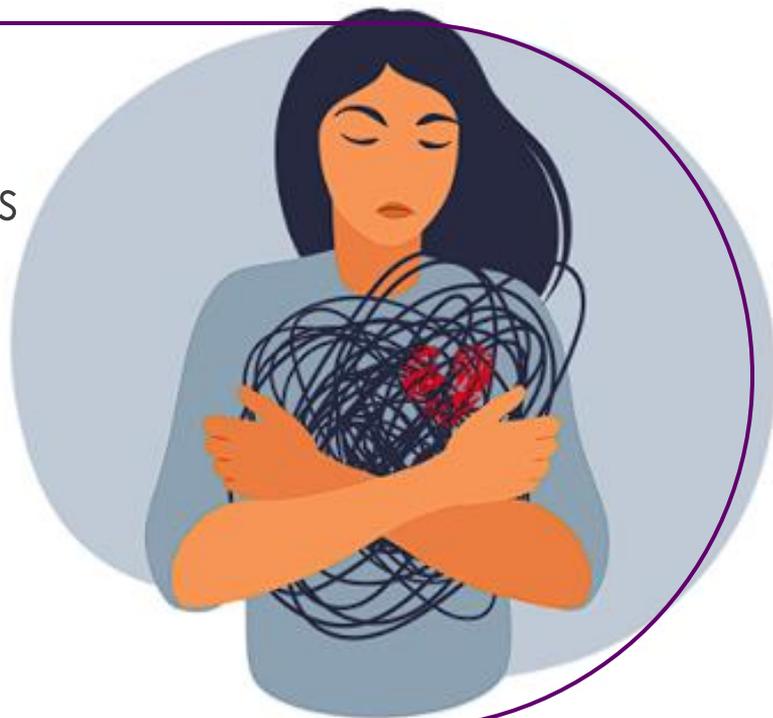
Recordemos que las emociones no son permanentes y existe la capacidad de regularlas para disminuir la sensación de permanencia.



Para evitar la generalización
apoyarte en las redes de apoyo
y confianza. Posiblemente varias
cosas no están bien en tu vida
pero no necesariamente todo
está mal.



Muchas veces, esta habilidad es desconocida y se descubre **únicamente** cuando se encuentra en medio de una situación difícil que **logra superar** gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

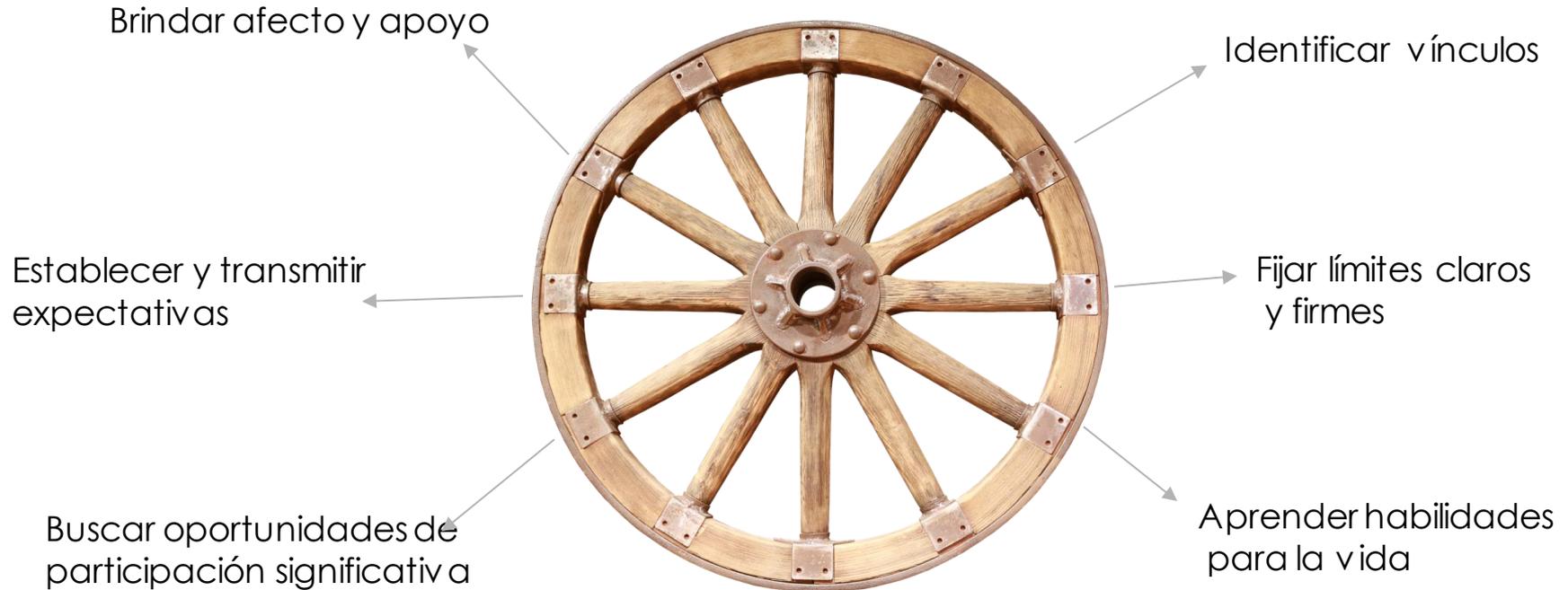


03

¿Cómo
practicarla?

La rueda de la resiliencia

Es una estrategia de seis pasos para construir la resiliencia. Los pasos 1, 2 y 3 están diseñados para mitigar los factores de riesgo en el ambiente y los pasos 4, 5 y 6 tienen como objetivo construir la resiliencia:



Establezca relaciones

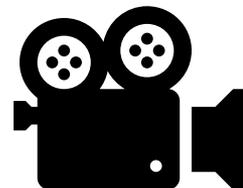
“La vida solo puede comprenderse mirando hacia el pasado, pero debe vivirse mirando hacia el futuro.” Søren Kierkegaard

Aprender del pasado

El cambio como parte de la vida

Muévase hacia sus metas

Video



¿Qué entendiste por resiliencia?

¿Crees que eres resiliente?

Piensa en esas veces que crees que fuiste resiliente...

04

Dinámica: Los 3 sobres

A brown envelope with a white flap at the top. The text is centered on the front of the envelope.

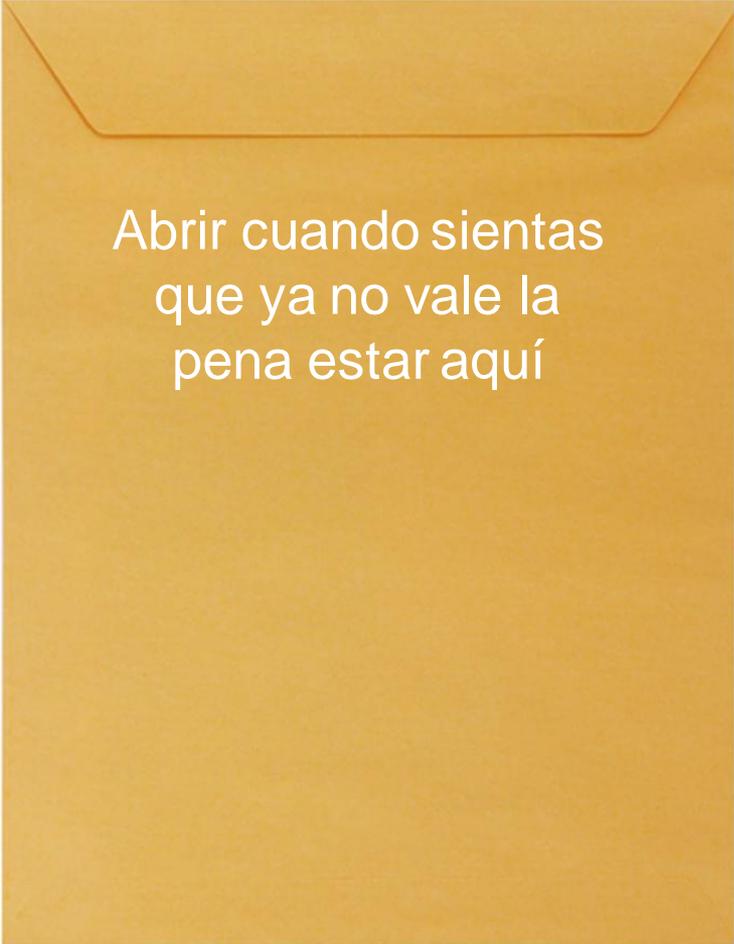
Abrir cuando
pienses que ya no
puedes más

**Lo que he
logrado antes**

A brown envelope with a white flap at the top. The text is centered on the front of the envelope.

Abrir cuando sientas
que ya no tienes de
donde agarrarte

**No estoy
sola**

A brown envelope with a white flap at the top. The text is centered on the front of the envelope.

Abrir cuando sientas
que ya no vale la
pena estar aquí

**Experiencias
por descubrir**

Datos curiosos

1

En un experimento, las personas tenían que escribir tres cosas que habían salido bien y por qué, todos los días, durante una semana. A lo largo de los próximos seis meses, se volvieron más felices que un grupo que escribía sobre recuerdos de la primera infancia.

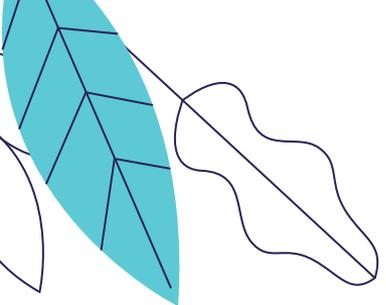
2

En un estudio más reciente, las personas debían destinar entre cinco y diez minutos al día a escribir sobre las cosas que habían salido “realmente bien” y por qué. A las tres semanas, sus niveles de estrés habían bajado, al igual que las quejas sobre su salud mental y física.



05

Conclusiones



Conclusiones

Cuando ponemos en práctica la resiliencia, logramos destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en el proyecto de vida.

El desarrollo de la resiliencia es esencial para determinar la confianza, optimismo, autoestima y para creer y desarrollar la capacidad de superación ante las adversidades.

Conclusiones

“La resiliencia no significa rechazar las emociones desagradables. Y permitir que entren las emociones no les da poder sobre nosotros;



al contrario, les da espacio para atravesarnos. A veces, manifestar el miedo nos otorga cierto control sobre él.” SHERYL SANDBERG

**¡Es hora de nuestro
print!**



¡Gracias!



Equipo Cubo Social