

LA RESILIENCIA COMO OPCIÓN DE VIDA



¿RESILIENCIA?

Capacidad de afrontar situaciones adversas y sobreponerse de manera exitosa a ellas y salir fortalecidos de las mismas, utilizando éstas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos propios en función de las nuevas circunstancias, condiciones y necesidades.

La resiliencia NO significa no ser vulnerables o impermeables al estrés, al dolor o a la angustia, significa poner en práctica todos los recursos internos para hacer frente a las situaciones estresantes y lograr aprendizajes a través de ello.



¿POR QUÉ SER RESILIENTE?

- Permite la recuperación ante situaciones adversas.
- Permite crecer y aprender de las situaciones difíciles, Manejar las emociones de manera eficaz y efectiva.
- Afrontar de manera saludable las situaciones adversas.
- Permite activar y poner en práctica los recursos internos.



¿QUÉ NECESITO PARA SER RESILIENTE?



- Trato adecuado, especialmente los primeros años de vida.
- Respeto por la diferencia.
- Conservar la memoria del territorio para garantizar la no repetición y así superar prácticas y creencias negativas.
- Relaciones sensibles y que validen las vivencias del otro.
- Acompañamiento profesional para contribuir a la búsqueda de un nuevo sentido.

- Apoyo emocional: Contar con una red de apoyo estable.
- Vivir las emociones sin huir de ellas.
- Ver los problemas como retos los cuales son posibles afrontar.
- Tomar el tiempo pertinente para descansar, pensar y volver a empezar.
- Confiar tanto en sí mismo como en los demás.
- Reformular el estrés.



"Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos"

Víctor Frankl

SOY UNA PERSONA RESILIENTE SI...

- Acepto las situaciones adversas y busco soluciones.
- Logro identificar las causas del problema y evito que se vuelva a repetir.
- Manejo las emociones de manera asertiva.
- Confío tanto en las capacidades de los otros como en las propias,
- Procuro ser empático.
- Veo las situaciones adversas como oportunidades y retos.
- No me preocupo por las situaciones que no puedo controlar.

"No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios".

Charles Darwin



- Darse cuenta, es decir, comprendo y evalúo las vivencias de forma reflexiva y con un papel activo.
- Soy independiente, establezco límites.
- Interacción con otros, logrando conservar relaciones cercanas y satisfactorias.
- Tengo iniciativa, soy propositivo y acepto retos.
- Soy creativo.
- Tengo "buen humor", es decir, mantengo una actitud positiva y un rol activo ante las dificultades.



¿QUÉ LOGRO SI SOY RESILIENTE?

- Mejoría en autoimagen y autoconcepto.
- Mayor optimismo ante las vivencias.
- Menos autocrítica.
- Hábitos saludables.
- Estilos de afrontamiento más saludables.
- Éxito en su entorno laboral o escolar.
- Satisfacción ante las relaciones interpersonales.
- Menor predisposición a conductas depresivas.

"EXPRESIONES RESILIENTES"

La resiliencia es dinámica, podemos desarrollar esta capacidad por medio de acciones resilientes que permitan producir y reproducir las expresiones resilientes como "yo tengo...", "yo soy...", "yo estoy...", "yo puedo...".

Grotberg (1995).

"YO PUEDO HACER ESTO"



edu.g

YO TENGO...

- Personas en quienes puedo confiar
- Personas que ponen límites.
- Personas que me enseñan a través de su ejemplo.
- Personas que se preocupan cuando algo no anda bien.
- Personas que me apoyan para resolver mis dificultades.



YO SOY...

- Una persona por las que otros sienten cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás.
- Respeto a los otros tanto como a mi mismo.
- Capaz de hacer lo que me propongo.
- Capaz de comunicar lo que siento.

YO PUEDO...

- Sentir afecto y expresarlo.
- Hablar sobre cosas que me preocupan.
- Buscar opciones para resolver dificultades.
- Ejercer control sobre mis impulsos.
- Buscar ayuda cuando lo considero necesario.
- Equivocarme y volver a empezar.

YO ESTOY...

- Dispuesto a responsabilizarme por mis actos.
- Dispuesto a reconocer mis emociones.
- Preparado para hacer frente a mis problemas.
- Rodeado de personas dispuestas a ayudar.

Realizado por: Natalia Camacho Castro
Psicóloga
Secretaría de Salud de Manizales