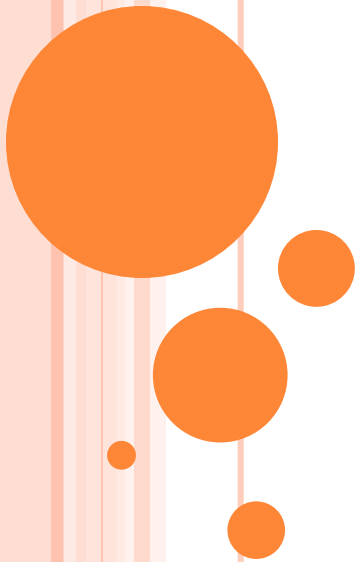


RESILIENCIA



ÍNDICE

- Introducción
- ¿Qué es la resiliencia?
- Características de la resiliencia
- Resiliencia en la escuela
- La resiliencia en los niños y en los adolescentes
- Aprender del pasado
- Superar la adversidad
- Lugares donde buscar ayuda
- Ambientes que favorecen una resiliencia positiva
- Conclusión



INTRODUCCIÓN

- ¿Cómo reacciona la gente ante situaciones difíciles?



INTRODUCCIÓN

- Las personas suelen con el tiempo adaptarse a los cambios que conllevan las situaciones adversas, pero para ello, han de desarrollar resiliencia, esta se aprende a lo largo de un proceso el cual requiere tiempo, para que la gente sea capaz de asimilar la situación por la que ha pasado.



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

- Es el proceso por el cual pasan las personas, que han vivido una situación difícil o traumática, con este proceso logran hacer frente a la adversidad, intentan ver todo lo positivo, es decir, salir de esa situación.
- La resiliencia forma parte de la psicología positiva.
- La personalidad resiliente como definición aparece por primera vez en 1972.



CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

- Saber aceptar la realidad tal y como es.
- Creer profundamente que la vida tiene sentido.
- Tener una inquebrantable capacidad para mejorar.



CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

- Son capaces de identificar las causas del problema.
- Son capaces de controlar sus emociones.
- Saben controlar sus impulsos y su conducta.
- Tienen un optimismo realista.
- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son capaces de buscar nuevas metas.
- Comprenden y analizan las situaciones.



RESILIENCIA EN LA ESCUELA

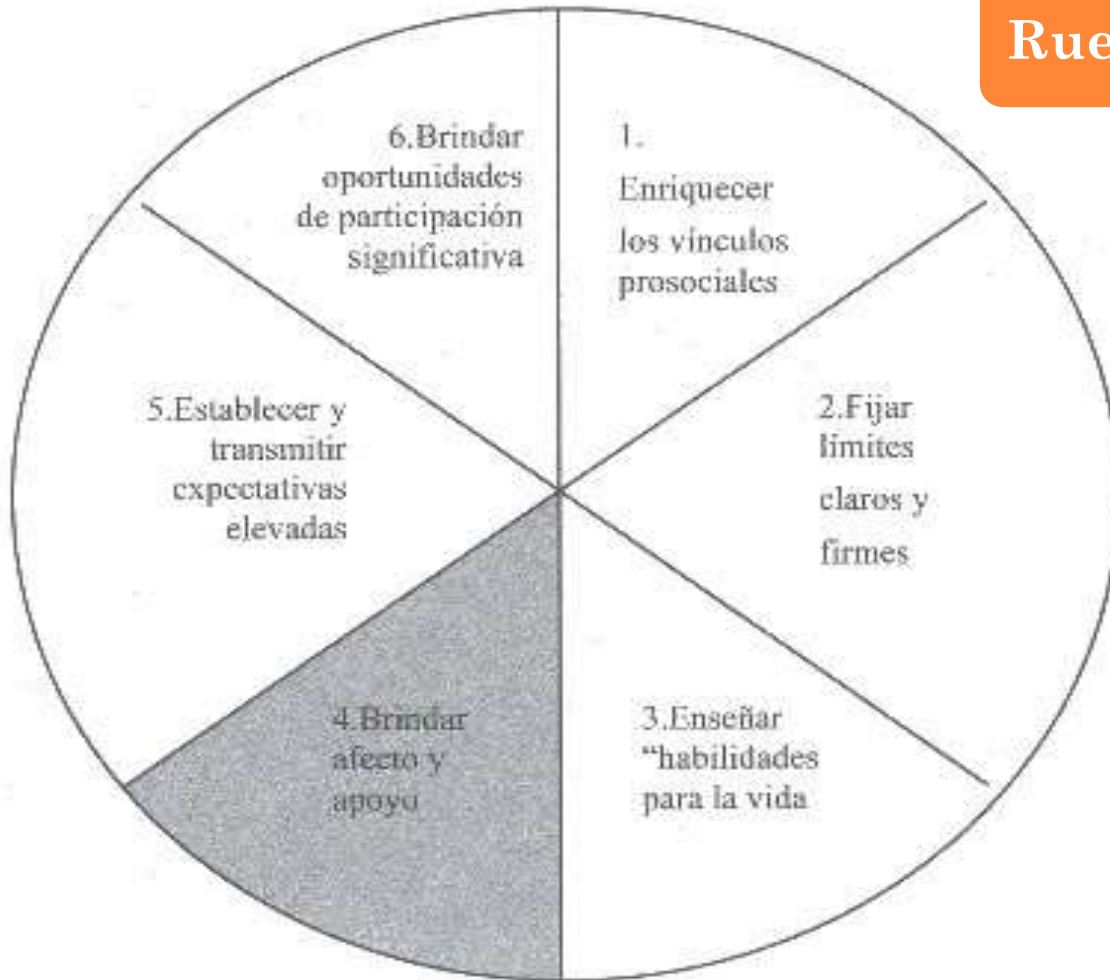
- Después de la familia, la escuela es el lugar donde se puede encontrar un ambiente y unas condiciones que promuevan la resiliencia.
- Un obstáculo con el que se encuentran los profesores es la limitación del tiempo de las clases.
- Un ambiente afectivo es esencial como base del éxito académico.





RESILIENCIA EN LA ESCUELA

Rueda de la resiliencia



LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS Y EN LOS ADOLESCENTES

- Los niños y adolescentes resilientes son más competentes socialmente porque responden mejor al contacto con otros seres humanos y generan mas respuesta positiva en los demás.
- Como vive un niño una situación que le produce un gran malestar depende de la edad.
- Para un niño el arma principal para afrontar la adversidad es su imaginación.
- Cuando un niño sufre un trauma a menudo se siente culpable.



LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS Y EN LOS ADOLESCENTES



APRENDER DEL PASADO

- Fallecimientos
- Enfermedad
- Abandono



SUPERAR LA ADVERSIDAD

- En tiempos o momentos duros surge la necesidad de sentir esperanza de nuevo.

En la vida hay tres leyes:

- Al vivir recibimos terribles golpes bajos, unos los podemos prever pero otros no.
- La suerte y la probabilidad son elementos decisivos en nuestra vida.
- Cuando las cosas no van bien lo normal es superar esos momentos.



SUPERAR LA ADVERSIDAD

- En esta vida es muy importante tener esperanzas, ilusiones y motivos para vivir.
- Muchas veces nos preguntamos cómo actuaríamos ante una desgracia, como nos cambiaría la vida, pero en la realidad muy pocas veces acertamos.
- Una cosa de las más importantes para superar la adversidad es la autoestima.

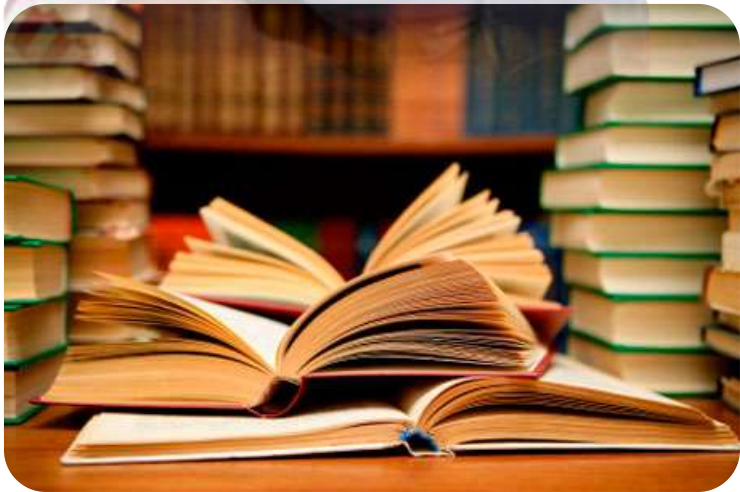


LUGARES DONDE BUSCAR AYUDA

- Familia y amigos
- Grupos de auto-ayuda y apoyo
- Libros
- Internet
- Un profesional de psicología



LUGARES DONDE BUSCAR AYUDA



AMBIENTES QUE FAVORECEN UNA RESILIENCIA POSITIVA

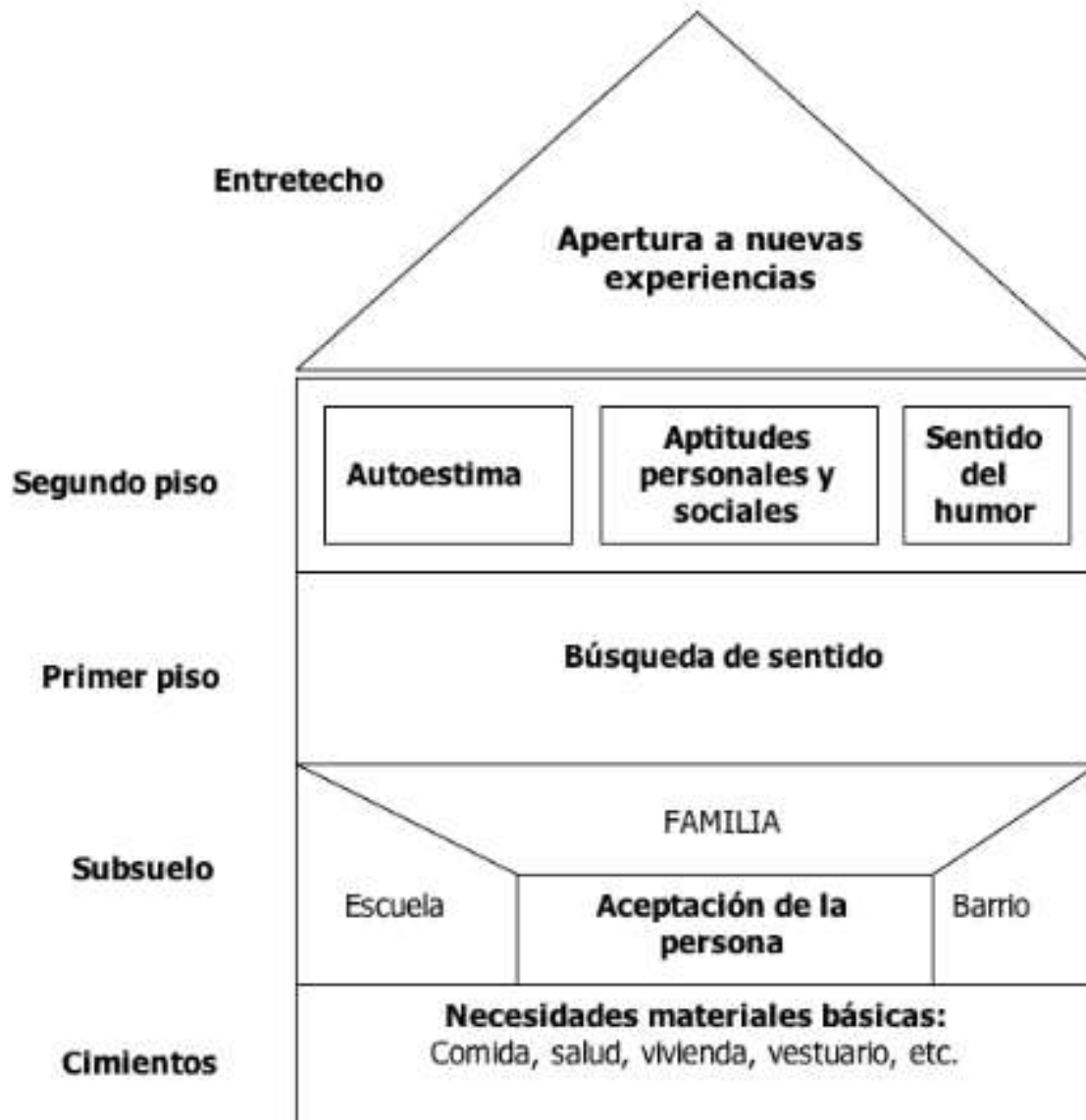
- Adultos responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes que se encuentran en su círculo.
- Poner al alcance de las personas metas que les ayuden a ser más autónomas y a desarrollarse correctamente.
- Dejar participar a los niños y adolescentes y así aprender de los errores formando entre todos unos equipos solidarios.



CONCLUSIÓN

- Hay situaciones que por cotidianas llegamos a considerarlas normales, cuando realmente no lo son.
- El ser humano necesita saberse valorado, sentirse querido, pensar que realmente es importante para él y para los demás.
- La forma de desarrollar resiliencia varia según la edad, mentalidad, forma de ser, ambiente familiar. No todas las personas desarrollan a la vez resiliencia, sino que cada una necesita un tiempo determinado para ser capaz de afrontar la situación por la que ha pasado.





Gracias por su atención

- Realizado por: Rosa Ródenas Fernández

