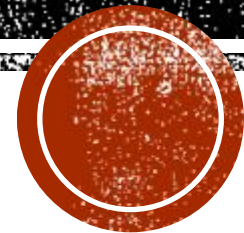


LA RESILIENCIA

Seminario para la resolución de conflictos. 2017-18

Arantxa Oteiza



▪Adversidad:

“Situación desgraciada en la que se encuentra alguien”.

▪(Real Academia de la Lengua)

▪Resiliencia:

“Capacidad de enfrentarse a una situación adversa y salir fortalecido de ella”





Quien *“se levanta es aún más fuerte
que quien no ha caído”*.

Victor Frankl, 1946.
(Superviviente de los campos de concentración nazi)



ANTE UNA CATÁSTROFE:

Modelo tradicional

VULNERABILIDAD

- **Debilidades** tras el trauma
- Sujeto: **víctima**, necesita atención especializada

Modelo de salud:

RESILIENCIA

- **Fortalezas** tras el trauma
- Sujeto: **activo**, con capacidad natural de afrontamiento



CARACTERÍSTICAS principales DE LA RESILIENCIA:

- ❖ Puede ser fomentada.
- ❖ Se construye en la interacción individuo - entorno.
- ❖ Se centra en las potencialidades y recursos.
- ❖ Es el resultado de un PROCESO positivo ante la dificultad.



FACTORES PROTECTORES

I.- PERSONALES

- Carácter, vínculos creados.

II.- FAMILIARES

- Modelos adecuados.

III.- SOCIOCULTURALES

- Entre otros, el papel que puede ejercer el profesorado



La RESILIENCIA

se construye gracias a un
vínculo fuerte CON AL MENOS una persona.

Todos podemos tomar este papel frente a
un niño en dificultad.



FACTORES PROTECTORES A DESARROLLAR EN EL INSTITUTO:

Personales:

- Yo tengo: gente en quien confiar
- Yo soy: buena persona
- Yo puedo: resolver conflictos y pedir ayuda

Sociales:

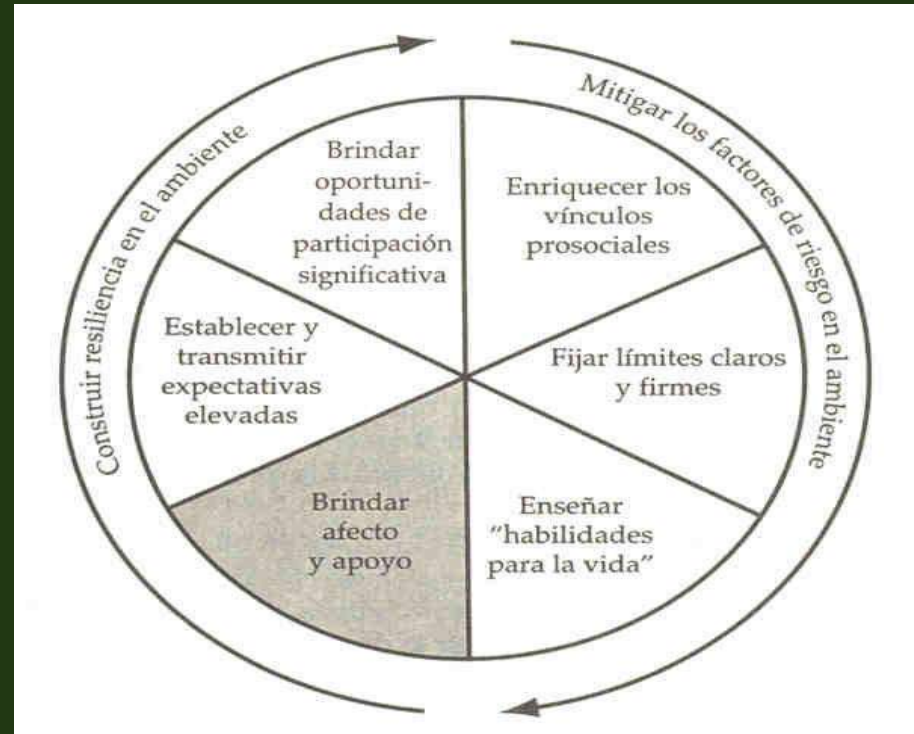
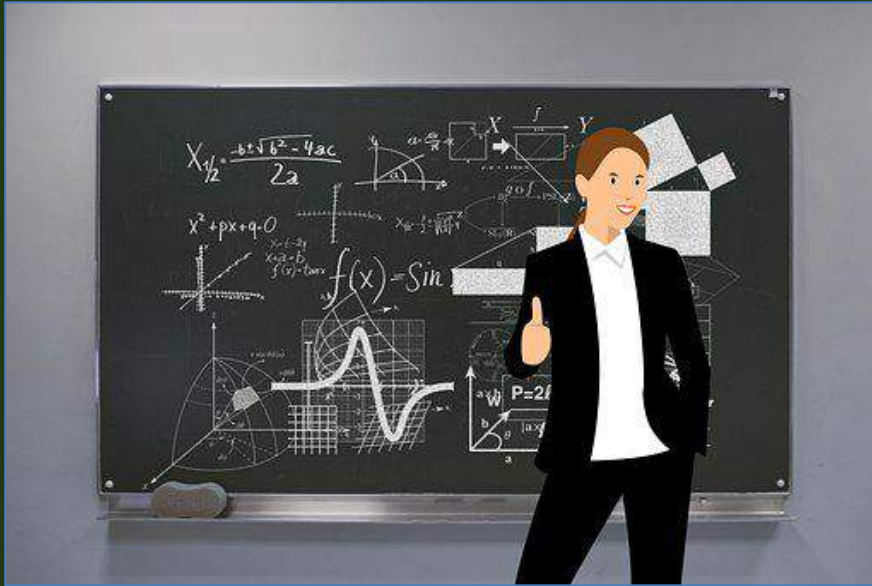
- las Estrategias a desarrollar por el profesor en el aula.

(Grotberg)



LA RUEDA DE LA RESILIENCIA

Henderson y Milstein, 2003



(Técnica del guante o la mano, COPIADA DE FIDEL DELGADO, psicólogo educador desde el humor)



1. DA CONFIANZA PARA ENFRENTARSE A NUEVOS RETOS.

2. LA CONFIANZA DE LOS DEMÁS EN MI REFUERZA MI ANIMO

3. CONOZCO LAS NORMAS Y SUS CONSECUENCIAS.

4. COMO FORMA DE PRACTICAR LAS HABILIDADES ADQUIRIDAS

5. OPORTUNIDADES DE INTERACCIÓN, SENSACIÓN DE GRUPO.

6. SU CONOCIMIENTO Y CONTROL FAVORECE LAS COMPETENCIAS SOCIALES.

PARTICIPACIÓN

VINCULOS PROSOCIALES

LIMITES

HABILIDADES PARA LA VIDA

EXPECTATIVAS ELEVADAS

AFECTO



ADVERSIDAD



Necesidad de nuevas estrategias de afrontamiento.
El éxito aumentará sus expectativas de logro y mejorará
actuaciones futuras.



RESILIENCIA



LOS PILARES DE LA RESILIENCIA



CREATIVIDAD



Capacidad de poner orden al desorden



INDEPENDENCIA



Capacidad
para
establecer
límites entre
uno y lo
adverso



I
N
I
C
I
A
T
I
V
A



Capacidad para hacerse cargo



MORALIDAD



Capacidad para comprometerse con
otros





Capacidad para
establecer vínculos con
otros

AFECTO

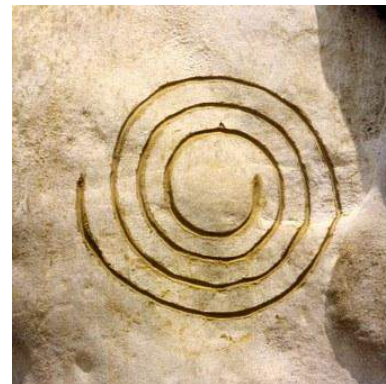


ESPIRITUALIDAD



Capacidad para preguntarse a sí mismo con honestidad

INTROSPECCIÓN



HUMOR



**“Siempre intentaste. Siempre fallaste.
No importa. Intenta otra vez. Falla de
nuevo. Falla mejor”**

**Capacidad de reírse de los problemas
de uno mismo**





¡TÚ PUEDES!

pero...



¡Juntos
podemos más
y MEJOR!

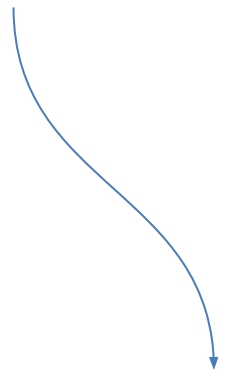




Gracias por vuestra atención

Arantxa Oteiza

¡¡¡PUNTO
DE
APOYO!!!





Bibliografía:

- 2002 -Seligman "La auténtica felicidad"
- 2011 -Rojas Marcos "Superar la adversidad"
- 2008 -Fores "La resiliencia, crecer desde la adversidad"
- 2003 -Henderson y Milstein "La resiliencia en la escuela"
- 2013 -Vanistendael "Resiliencia y humor".
- 2009 -Cyrulnik "Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida"
- Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático Beatriz Vera Poseck
(<http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>)



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

