



RESILIENCIA

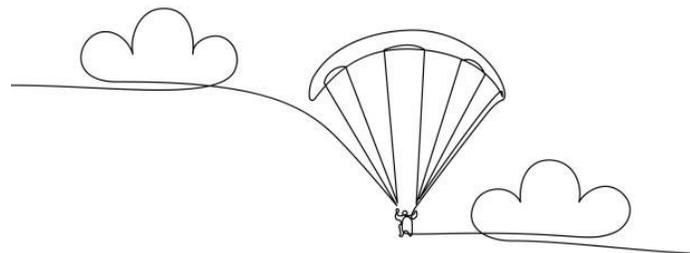
“Cómo diseñar nuestro propio paracaídas”

CLAUDIA BADENES TEJEDO

PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA

N.º de Colegiada: CV11763

MARZO 2024





**“UNA OSTRA QUE
NUNCA HA SIDO
HERIDA, NO ES CAPAZ
DE PRODUCIR
PERLAS”**

*Proceso de Resiliencia:
lograr que la herida
cicatrice.*

“MOMENTO SUSPENSIÓN o Ruptura Homeostasis”

FORMAS DE VER/AFRONTAR SITUACIÓN

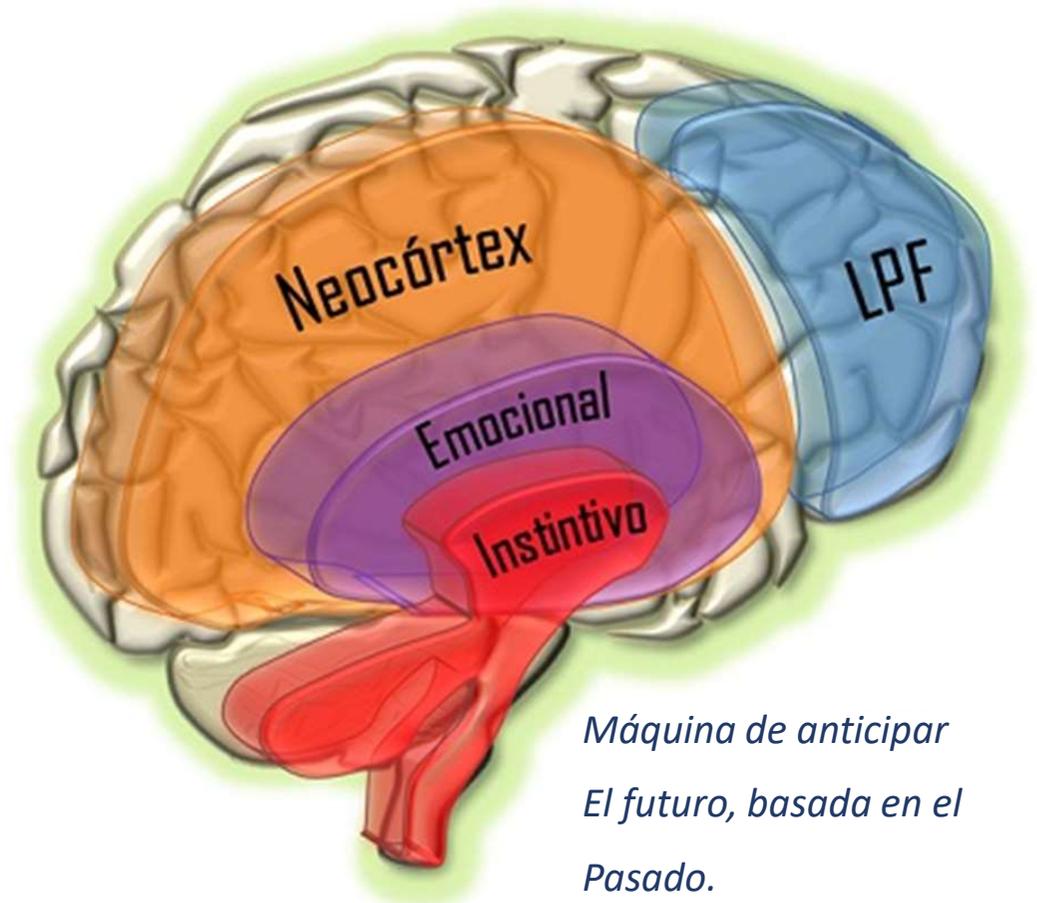
- Reintegración Resiliente
- Retorno a la Zona de Confort
- Reintegración con Pérdida
- Reintegración Disfuncional



“VIDA PSÍQUICA”

CEREBRO EMOCIONAL:
supervivencia, automático.

CEREBRO RACIONAL: análisis,
comprensión mundo que nos
rodea.



Trauma vs trauma

- Experimentar una situación como amenaza, de la que no puedo escapar, y que no cuento con recursos necesarios para hacerle frente.
 - Hecho Concreto
 - Situación Prolongada en el tiempo.
- Mecanismo Defensa: LUCHA/HUIDA.
- Integración experiencia dolorosa como parte del proceso de cambio.
- **PEDIR AYUDA:**
 - Potenciar recursos psicológicos de los que ya dispones.
 - Desarrollar nuevas habilidades.
 - Aprender formas más eficaces de lidiar con la adversidad.

CONVERTIR LA HERIDA EN CICATRIZ

El final de una situación desagradable y/o dolorosa no siempre coincide con el final del sufrimiento, en muchos casos marca el momento de su inicio.



¿POR QUÉ ME HA SUCEDIDO A MI?

¿QUÉ SENTIDO TIENE LO QUE ME HA OCURRIDO?

¿CÓMO AFECTARÁ A MI VIDA?

Búsqueda de significado para intentar encuadrar lo sucedido en

MI HISTORIA DE VIDA.

“El Hombre en Busca de Sentido” Víctor Frankl.

“La actitud que asumimos ante la adversidad es tan importante como el sentido que le otorgamos al sufrimiento”

El dolor y el sufrimiento suelen coincidir con el crecimiento:

CAMBIO EN UNO MISMO.

CAMBIO EN LAS RELACIONES INTRAPERSONALES.

CAMBIOS EN LA FILOSOFÍA DE VIDA.

LA ADVERSIDAD A VECES TIENE ROSTRO

“Empeñarse en la ira es como aferrarse a un carbón ardiente para arrojárselo a otro: quien se quema eres tú” BUDA

NO convertirnos en esclavos de nuestra herida emocional. El rencor y resentimiento por el dolor sufrido nos impide avanzar.

ÚNICOS responsables de nuestros sentimientos. Perdonar es una actitud, significa liberarnos de las emociones que nos bloquean e impiden avanzar. *“Acto egoísta”*.

PENSAR en la persona de manera integral, no sólo en el error, comprenderla en toda su complejidad. Perdonar tiene un trasfondo cognitivo y emocional.

RESILIENCIA

Emmy Werner, 1992, Psicóloga Estadounidense.



- Capacidad de mantener un funcionamiento relativamente estable en medio de la adversidad y salir fortalecidos de esa situación.
- Capacidad de sobreponerse a las adversidades que nos ha tocado vivir.
- Utilizar la adversidad como oportunidad para transformarse, crecer y desarrollar nuestro máximo potencial.

- Capacidad de algunos materiales para recobrar su forma original después de haber sido sometido a una presión deformadora. *Ingeniería.*
- Capacidad de un organismo para repararse después de haber sufrido un daño. *Biología.*

¿Por qué algunas personas pueden hacer frente relativamente bien a la adversidad mientras que otras se derrumban?

¿Es la resiliencia una característica innata o se trata una capacidad que se adquiere y desarrolla a lo largo de la vida?



CARACTERÍSTICA PERSONALIDAD= rasgo fijo que se mantiene relativamente estable a lo largo del tiempo.

PROCESO DINÁMICO= varía según los contextos y que se puede potenciar a partir de la experiencia de vida.

Características de Personalidad

Actitudes/Comportamientos

Estilos de Afrontamiento

Base de la capacidad de resiliencia

A medida que desarrollemos determinadas características de personalidad y nos rodeemos de una ambiente protector, más fácil nos resultará superar la adversidad.

PILARES DE LA RESILIENCIA



AUTONOMÍA
RESOLUCIÓN DE
PROBLEMAS
HABILIDADES
SOCIALES
PROPÓSITOS DE
FUTURO

PILARES DE LA RESILIENCIA

AUTONOMÍA

- **AUTOESTIMA:** Ser conscientes de que poseemos una serie de características o fortalezas que nos permitirán hacer frente a las adversidades con éxito.
- **AUTOCONFIANZA:** Seguridad y confianza en nuestras capacidades para resolver problemas, basada en un conocimiento profundo de nuestras fortalezas y debilidades.
- **LOCUS DE CONTROL INTERNO:** Tendencia a interpretar los resultados como una consecuencia directa de nuestras acciones, no debido a fuerzas externas. De esta forma, asumimos las riendas de nuestra vida y la responsabilidad de nuestros actos.
- **INDEPENDENCIA:** Actuar en base a nuestros valores y objetivos, sin dejarnos condicionar por el juicio de los otros, sólo porque deseemos obtener su aprobación.
- **ESPERANZA:** Tendencia a pensar que ciertos eventos son controlables y, por tanto, que podemos manejarlos para alcanzar resultados positivos, a partir de nuestro esfuerzo.

PILARES DE LA RESILIENCIA

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- **PENSAMIENTO CRÍTICO:** Capacidad de observar la realidad para distinguir los principales obstáculos y oportunidades, así como la habilidad para valorar la factibilidad de nuestros objetivos y reconocer cuán funcionales o disfuncionales son nuestros comportamientos.
- **CREATIVIDAD:** Ser capaz de producir ideas y nuevos puntos de vista que den lugar a soluciones originales. También implica seguir nuestra intuición y tener imaginación, sobre todo en situación de estrés. Transformar la experiencia dolorosa en algo bello o útil.
- **PROYECCIÓN:** Ser capaz de plantearse nuevos objetivos de cara al futuro y, sobre todo, encontrar las estrategias más adecuadas para alcanzarlos.
- **GENERAR CAMBIOS:** Saber captar e interpretar las señales del ambiente, en aras de poner en práctica soluciones eficaces que nos acerquen cada vez más a nuestras metas.

PILARES DE LA RESILIENCIA

HABILIDADES SOCIALES

- **FLEXIBILIDAD:** Facilidad de adaptarnos a los diferentes contextos e interlocutores sin perder nuestra identidad. También implica saber discutir sin dañar a los demás, respetando sus derechos y haciendo valer los nuestros.
- **EMPATÍA:** Comprender las emociones de los demás como si fueran propias, poniéndonos en su lugar, una capacidad que nos permite relaciones interpersonales más sólidas.
- **SENTIDO DEL HUMOR:** Capacidad de mantener la sonrisa incluso en la adversidad y tomarnos con sentido del humor los problemas que se presenten, incluso riéndonos de nosotros mismos.
- **HABILIDADES COMUNICATIVAS:** Habilidad para comprender a las personas, así como de transmitir nuestras ideas y sentimientos de manera asertiva, sin dañar o atacar al otro.

PILARES DE LA RESILIENCIA

PROPÓSITOS DE FUTURO

- **MOTIVACIÓN:** Encontrar los estímulos adecuados para actuar y seguir adelante cuando todo parece ponerse en contra.
- **EXPECTATIVAS ADECUADAS:** Establecer planes de futuro objetivos y disminuyan la probabilidades de que aparezca la frustración o desencanto.
- **PERSEVERANCIA:** Poseer la capacidad de persistir y lograr los objetivos, a pesar de los contratiempos. Asumir las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer.
- **OBJETIVOS CLAROS:** Ser conscientes de las metas que se desean alcanzar, teniendo siempre en mente, nuestras potencialidades, necesidades y sueños, así como nuestras limitaciones.
- **ANSIA DE SUPERACIÓN:** Deseo de mejorar constantemente, de crecer y de perfeccionar las competencias adquiridas.
- **COHERENCIA:** Habilidad para tomar decisiones coherentes con nuestro sentido de la vida y ponerlas en práctica día tras día.

**¿Por qué algunas personas
afrontan
ciertas situaciones con optimismo
y otras se dejan abatir?**

**¿Por qué unos se comportan de
manera resiliente
y otras tienen una vivencia
emocional intensa desbordante?**



MECANISMO REGULACIÓN EMOCIONAL

- Forma en la que influimos sobre nuestras emociones, su intensidad y manera de expresarlas.
- Emoción y Cognición se retroalimentan, lo que significa que tenemos algo de control sobre lo que PENSAMOS.
- **PENSAMIENTO** adopta Rol Regulador.
- **REEVALUACIÓN:** Capacidad para evaluar y cambiar las experiencias emocionales. “Sesgo Cognitivo”.

“NINGÚN MAR EN CALMA HIZO EXPERTO A UN MARINERO”

Refrán Popular

Podemos asumir la adversidad como una frustración, en cuyo caso el dolor se convertirá en un obstáculo que nos impide continuar, o puede transformarse en un factor que nos impulse y nos haga poner en práctica respuestas más constructivas.

“PERSONA LINTERNA”



- Red de Apoyo Social.
- Relaciones Interpersonales como factor protector.
- Vínculo Afectivo Seguro:
 - **Aceptar de manera incondicional a la otra persona.**
 - **Generar confianza.**
 - **Potenciar autonomía.**

“En medio de la adversidad crece tanto el que ayuda como el que es ayudado”

- Potencian las fortalezas, recursos, potencialidades.
- Cada persona es parte importante del grupo.
- Capaces de tomar mejores decisiones.
- Cambiar de estrategia.
- Minimizar riesgos.
- Sentido de Pertenencia.

OBJETIVO COMÚN



“LA RESILIENCIA ES UN PROCESO, CADA UNO DEBE SEGUIR SU PROPIO CAMINO”

- I. **APRECIA LOS PROBLEMAS COMO UNA OPORTUNIDAD:** Ver los conflictos y los problemas desde una perspectiva negativa y catastrofista no te ayudará a encontrar una buena solución. Intentar descubrir en cada uno de ellos una oportunidad o algo positivo.
- II. **ESTABLECE RELACIONES SIGNIFICATIVAS:** Circunstancias del ambiente familiar y contexto social pueden contrarrestar los efectos negativos de la adversidad y potenciar el desarrollo de la resiliencia.
- III. **ACEPTA LOS CAMBIOS COMO PARTE DE LA VIDA:** Uno de los principales problemas que afrontamos es el apego al pasado y a esa zona de confort en la que creemos estar seguros. Por eso los cambios nos desestabilizan.
- IV. **ASUME LA RESPONSABILIDAD:** Las personas resilientes tienen un gran sentido de la responsabilidad, son conscientes de que sus acciones tienen consecuencias y las asumen. Desarrollas un locus de control interno, te sientes más seguro/a de ti, pues sabes que no estas a merced de las circunstancias, sino que tienes un papel activo en tu vida.
- V. **ALIMENTA UNA IMAGEN POSITIVA DE TI MISMO:** busca oportunidades que te permitan ponerte a prueba y descubrir tus capacidades. Plantéate continuamente nuevos retos que te hagan salir de tu zona de confort y te permitan descubrir hasta donde puedes llegar.



“LA RESILIENCIA ES UN PROCESO, CADA UNO DEBE SEGUIR SU PROPIO CAMINO”

VI. MANTÉN LAS COSAS EN PERSPECTIVA: no dejarse llevar por las emociones. Desarrollar pensamiento crítico, que permita evaluar con mayor objetividad los obstáculos y recursos que tenemos a nuestra disposición.

VII. DESARROLLA EN SENTIDO DEL HUMOR: mantener la sonrisa incluso en los peores momentos, ello le resta parte de su impacto emocional negativo. Desdramatización.

VIII. PRÁCTICA LA INTROSPECCIÓN: mirar dentro de sí para encontrar las respuestas. Considerar el significado negativo que le conferimos a la situación, no al evento en sí mismo.

IX. DELIMITA TUS OBJETIVOS DE CARA AL FUTURO: motivos son intrínsecos al establecer mis propias metas.

X. DESARROLLA LA PERSEVERANCIA: no importa cuán despacio vas, si nunca te detienes. Capacidad para mantenerse motivado incluso en la adversidad, para perseguir las metas a pesar de los obstáculos que se interponen en el camino.



MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

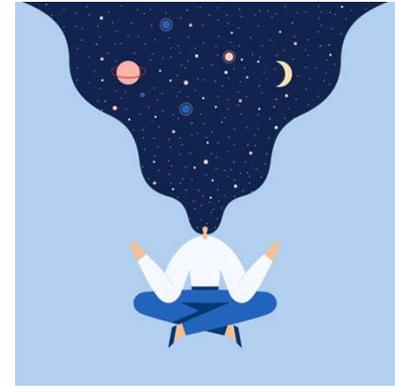


MENTE ACTIVA: pensamientos automáticos que dan lugar a formas de reaccionar demasiado rígidas, que generan miedo, inseguridad y tensión.

DETENER PATRÓN PENSAMIENTO DAÑINO: ayuda a romper con los patrones habituales de pensamiento y formas de actuar, que a menudo son ineficaces y ayudan a mantener o crear los problemas que nos angustian.

OBSERVADOR EXTERNO: centrarnos en el aquí y ahora, desde una postura desapegada.

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA



CENTRARSE EN EL PRESENTE: experimentar las situaciones y sensaciones sin intentar controlarlas.

Experimentar lo que ocurre sin luchar contra ello, sin juzgarlo, y por tanto sin juzgarnos.

APERTURA A LA EXPERIENCIA: evitar la crítica y cualquier tipo de prejuicio porque se considera que estos alteran la experiencia en sí.

Eludir estereotipos solo sirven para encasillar las situaciones Centrarse en las sensaciones y emociones que estas generan.

ACEPTACIÓN RADICAL: no valoramos ni rechazamos estas reacciones.

Nuestra mente, reencuentra su equilibrio y esas sensaciones dejan de ser molestas y de ejercer un influjo perjudicial, pierden su poder sobre nosotros.

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Se basa en:

A) La **conciencia** de lo que estamos experimentando tanto desde el punto de vista físico como el emocional.

B) La **aceptación** de esas emociones, pensamientos y sensaciones, de forma que no nos molesten, restándoles su influjo negativo.

1. Detente.

2. Respira Profundamente.

3. Observa Mentalmente tu cuerpo.

4. Percibe los sonidos.

5. Céntrate en tus emociones y pensamientos.



MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Reevaluar tu reacción original y encontrar una solución mejor.

1. Detente.

2. Respira Profundamente.

3. Observa Mentalmente tu cuerpo.

4. Percibe los sonidos.

5. Céntrate en tus emociones y pensamientos.

Practicar este ejercicio unos 20 minutos, aunque con 10 ya notarás cambios.



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Identificar y cuestionar nuestros pensamientos desadaptativos, para así poder sustituirlos por otros más apropiados, disminuyendo así su impacto emocional y el daño que nos pueden causar.

Tipos de cogniciones:

- 1.- PRODUCTOS COGNITIVOS:** ideas concretas que aparecen ante determinadas situaciones, que casi siempre son automáticas e involuntarias.
- 2.- SUPUESTOS:** creencias que normalmente se expresan de forma condicional o como normas.
- 3.- CREENCIAS NUCLEARES:** creencias que perduran a lo largo del tiempo, con carácter más global. Generalmente se refieren a la valoración que hacemos de nosotros mismos.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

1. IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DESADAPTATIVOS.

Sacar conclusiones erróneas a partir de hechos puntuales. Sesgos Cognitivos.

Piensa en una situación que te preocupe y escribe los pensamientos que acuden a tu mente.

2. EVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS.

Analizar si los pensamientos o creencias se ajustan a la realidad.

¿Tengo evidencias suficientes?, ¿Qué datos confirman lo que estoy pensando?, ¿Se trata de una interpretación parcial?, ¿Estoy pensando en términos de todo o nada?, ¿Estoy sobreestimando las probabilidades de que ocurra?, ¿Me estoy subvalorando?, ¿Estoy exagerando el problema?, ¿Me estoy culpabilizando en exceso?, ¿Mis pensamientos se basan más en lo que siento que en los hechos?.

También es importante que analices las consecuencias de esos pensamientos.

¿Son útiles?, ¿Me ayudan a sentirme como quisiera?, ¿Cómo influyen en mis relaciones interpersonales?, ¿Cómo inciden en mi estado de ánimo?.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Analizar qué podría pasar si fueran ciertos.

¿Sería tan grave como imagino?, ¿Qué efecto tendría en mí en un mes/año?, ¿Se trata de algo insuperable o sólo estoy exagerando?, ¿Cuáles son los pros y los contras de esta situación?.

3. BÚSQUEDA DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Adoptar una actitud más realista. Otras formas de interpretar la realidad que se adapte más a la situación.

¿Existe otra manera de interpretar lo que me está sucediendo?, ¿Qué me diría un amigo en esta situación?, ¿Podría hacer algo más productivo para solucionar el problema?, ¿Qué probabilidades tengo de lograr lo que me propongo?, ¿Tendría mayores probabilidades si afronto esta situación con una actitud más positiva?.

- Poner tus pensamientos por escrito te ayudará a clarificar tu mente, con la práctica se convertirá en una herramienta automática.

**“No hay nadie menos afortunado
a quien la adversidad olvida,
pues no tiene la oportunidad de ponerse a prueba”**

Séneca



- ✓ **Resiliencia o La adversidad como oportunidad. Rosario Linares, 2017.**
- ✓ **RESILIENCIA. ¿Cómo me levanto después de caer?. Marisa Salanova, 2022.**




nuestra red asistencial en
www.uniondemutuas.es


900 100 692

