

Resiliencia, ¿De qué vamos a hablar?

Patxi Sanjuán

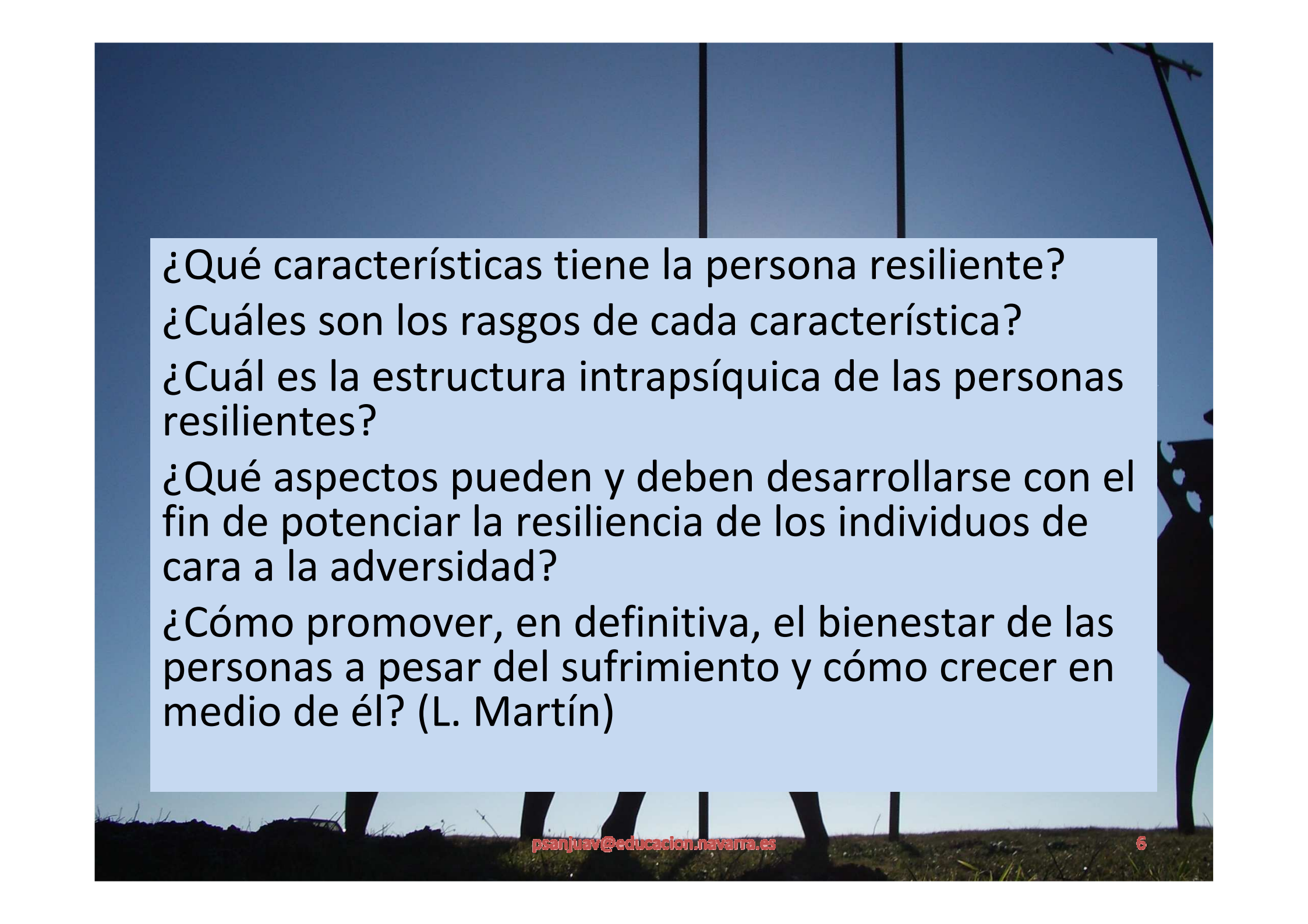
¿Quiénes me ayudan en esta charla?

- Martín, Lidia: (2013) La personalidad Resiliente. Síntesis.
- WWW.psicologiapositiva.com
- Vazquez y Hervás (2009): La ciencia del bienestar. Alianza Editorial
- Seligman. 24 fortalezas
- Segura, Manuel (2012) Enseñar a convivir no es tan difícil
- Guenard, Tim: Más fuerte que el odio.
- Frankl, Viktor E. (1979) El Hombre en busca de sentido. Herder.
- **Profesores y profesoras, compañeros cercanos.**
- **Mis alumnos y alumnas de ahora y de siempre.**

Pequeño guion

- Un día en el Camino de Santiago.
- Algunas preguntas.
- Una definición entre otras muchas.
- Fortalezas y cuestiones implicadas.
- La mirada liberadora.
- Despedida.





¿Qué características tiene la persona resiliente?
¿Cuáles son los rasgos de cada característica?
¿Cuál es la estructura intrapsíquica de las personas resilientes?
¿Qué aspectos pueden y deben desarrollarse con el fin de potenciar la resiliencia de los individuos de cara a la adversidad?
¿Cómo promover, en definitiva, el bienestar de las personas a pesar del sufrimiento y cómo crecer en medio de él? (L. Martín)



Edith Grotberg

“La Resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para **hacer frente a las adversidades** de la vida, superarlas y **ser transformado positivamente** por ellas”

Fortalezas implicadas

- A) Cognitivas
 - Capacidad de análisis
 - Pensamiento causal
 - Pensamiento alternativo
 - Pensamiento de perspectiva
 - Pensamiento estratégico
 - Curiosidad
 - Creatividad
 - Apertura de mente y pensamiento crítico. Amor al conocimiento
 - Afrontamiento activo

Fortalezas implicadas

- B) Emocionales
 - Valentía.
 - Paciencia.
 - Optimismo inteligente.
 - Equilibrio
 - Autenticidad, integridad, honestidad
 - Pasión y vitalidad.
 - ...
 - *Inteligencia emocional.*

Fortalezas implicadas

- C) Fortalezas de relación interpersonal.
 - Humanidad, bondad, simpatía y amabilidad, generosidad, amor, apego...En definitiva, la capacidad de amar y de ser amado.
 - **Habilidades sociales.**
 - **Sentido del humor (de transcendencia)**

Fortalezas implicadas

- D) Fortalezas cívicas.
 - Sentido de la justicia.
 - Trabajo en equipo

Fortalezas implicadas

- D) Protegen contra los excesos
 - **Capacidad de perdonar** (pedir a otros, perdonarse a sí mismo, recibir el perdón)
 - Modestia.
 - Prudencia y cautela.
 - **Conocimiento de uno mismo** y autorregulación.

Fortalezas implicadas

- E) Trascendencia. Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de sentido a la vida.
 - Apreciación de la belleza.
 - Apreciación de lo bien hecho.
 - Capacidad de asombro.
 - Gratitud.
 - Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
 - Sentido del humor. (llevado a R. interpersonal)
 - Religiosidad, fe, espiritualidad, sentido religioso.



Muchas gracias.
Esker mile.