



Fundación **Natalia Ponce de León**

Programa de formación para la prevención e
intervención a la violencia de género,
intrafamiliar y sexual



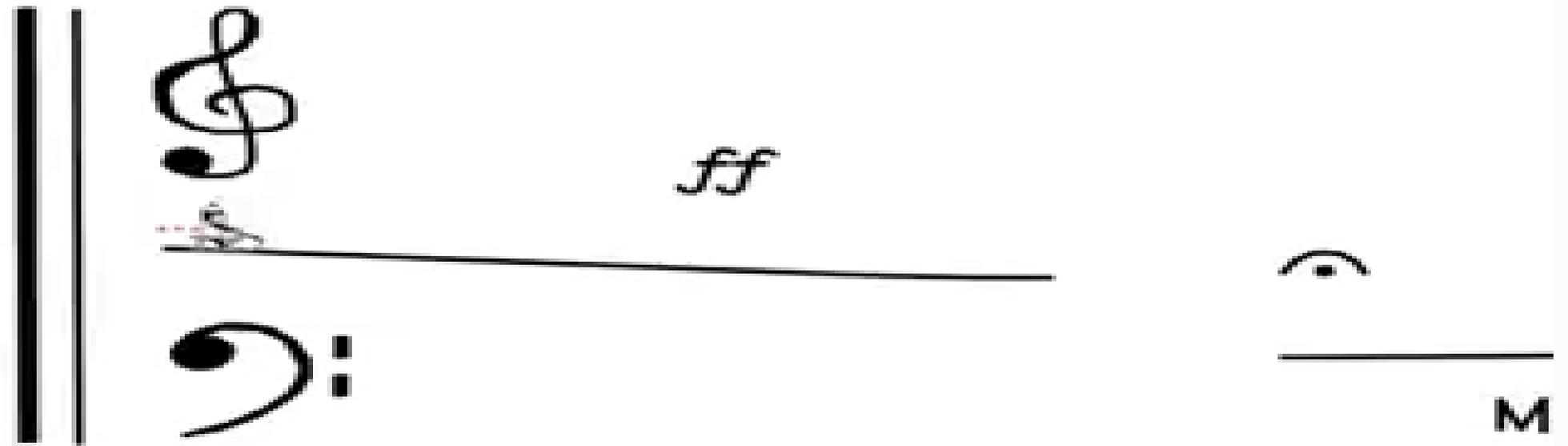
Fundación
Natalia Ponce de León



RESILIENCIA:

**el dolor es inevitable, el sufrimiento es
opcional.**

La 5ta Sinfonía de Beethoven



Cómo Nunca Antes la Viste

ENTRE TOD@S HAREMOS LA CONSTRUCCIÓN

- ✓ **¿Qué le podría estar ocurriendo al protagonista del video?**
- ✓ **¿Qué emociones podría estar sintiendo?**
- ✓ **¿Cómo el protagonista afrontó el recorrido?**

Entorno

Sociales

Políticos

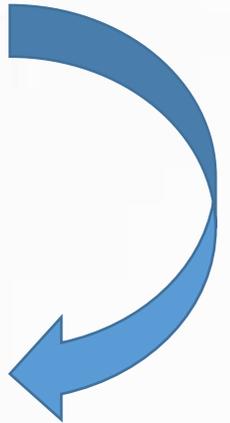
PERSONALIDAD



Ambientales

Culturales

Socioecosistema



La Resiliencia es una forma de respuesta muy habitual, y su aparición indica un ajuste o adaptación saludable ante la adversidad.

La Resiliencia es un fenómeno común entre las personas que se enfrentan a experiencias adversas y que surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano.

La Resiliencia es la resultante de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza de la situación, el contexto y la etapa de la vida, y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas o entornos.

La Resiliencia es por tanto el fruto de la interacción **entre el individuo y su entorno**. Es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y el proceso de **CONSTRUCCIÓN** de su propia historia vital.



Programa de
Salud Mental y
Convivencia Social



Alcaldía de Manizales



Fundación
Natalia Ponce de León

Subtitulado por LaMenteEsMaravillosa.com

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

- **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es una herramienta muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos. Estas personas saben cuáles son sus **principales fortalezas y habilidades**, de esta manera pueden trazarse metas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
- **Son creativas.** La persona con una **alta capacidad de resiliencia** no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca a volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo útil o inmensamente transformador.
 - **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, **las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer.** No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

- **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un **alto nivel de resiliencia** son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer.
- **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de la vida. Sin embargo, se sabe que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.

- **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva** y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.
- **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de **reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas.** La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.



Programa de
Salud Mental y
Convivencia Social



Alcaldía de Manizales
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

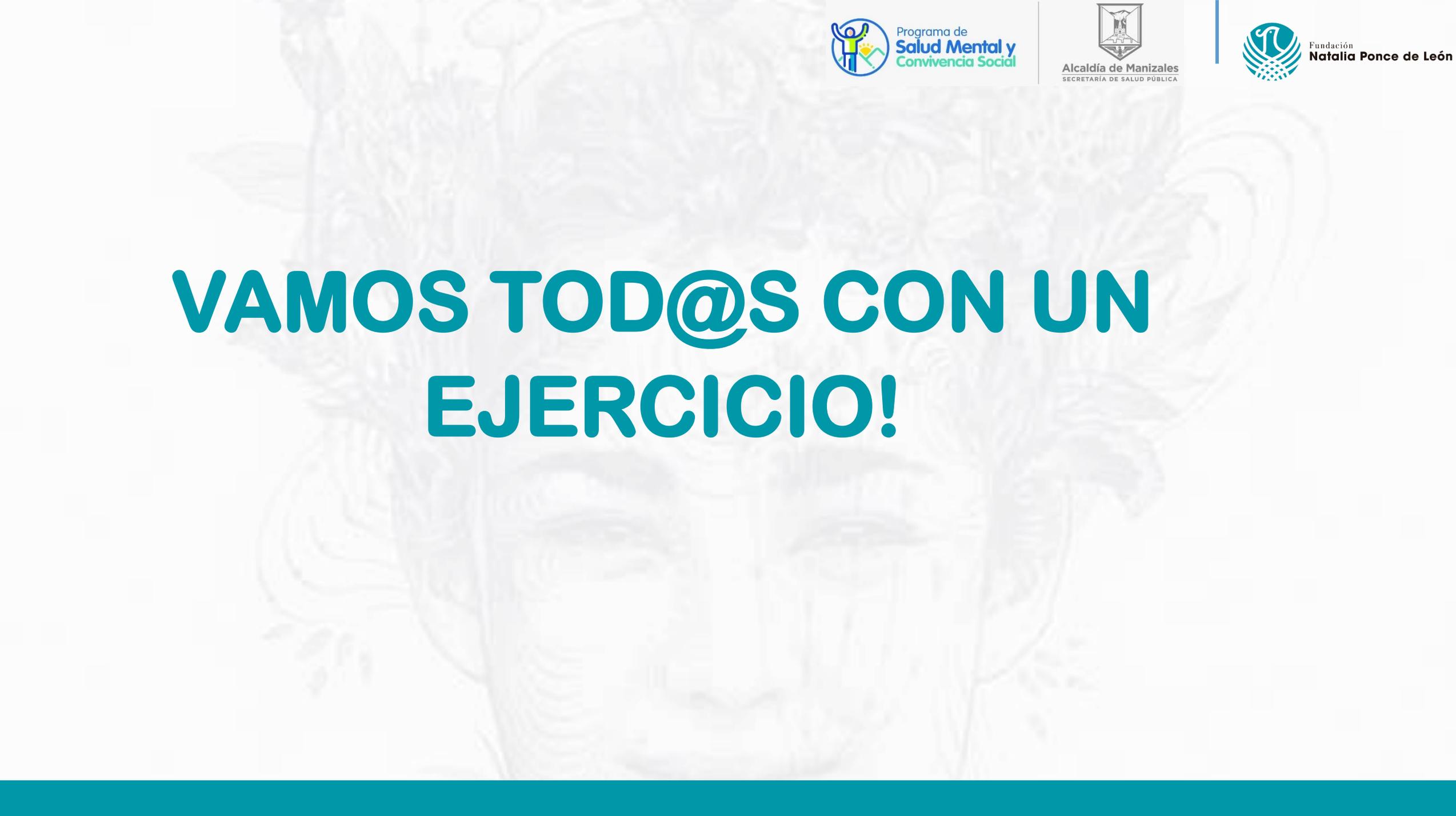


Fundación
Natalia Ponce de León



¿Será posible acabar con todas las situaciones de adversidad, exclusión o riesgo en el mundo por diferentes razones económicas, políticas, sociales, ambientales, culturales, entre otros?

¡TODOS PODEMOS SER RESILIENTES!



VAMOS TOD@S CON UN EJERCICIO!

1. **ESCRIBAMOS UNA SITUACIÓN ADVERSA**
2. **IDENTIFIQUEMOS LAS EMOCIONES QUE NOS PRODUJO**
3. **IDENTIFIQUEMOS LOS RECURSOS PROPIOS**
4. **VAMOS A LLEVAR EL FRASCO CON LAS ACCIONES A EMPRENDER AQUÍ Y AHORA**





¡GRACIAS!

