DESARROLLA TUS RECURSOS PERSONALES

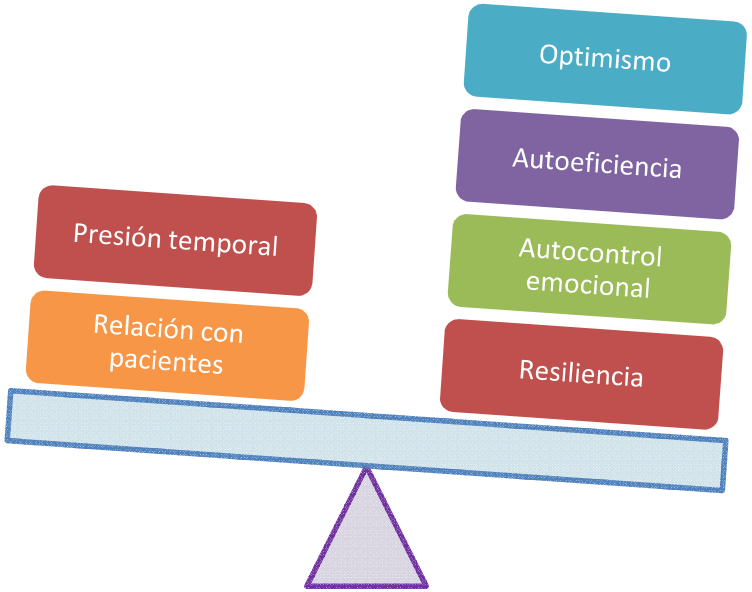
C/ CRONISTA CARRERES, 9 8L (VALENCIA) TEL. 96 344 13 25 - FAX 96 344 13 24

www.conmac.es conmac@conmac.es

DESEQUILIBRIO

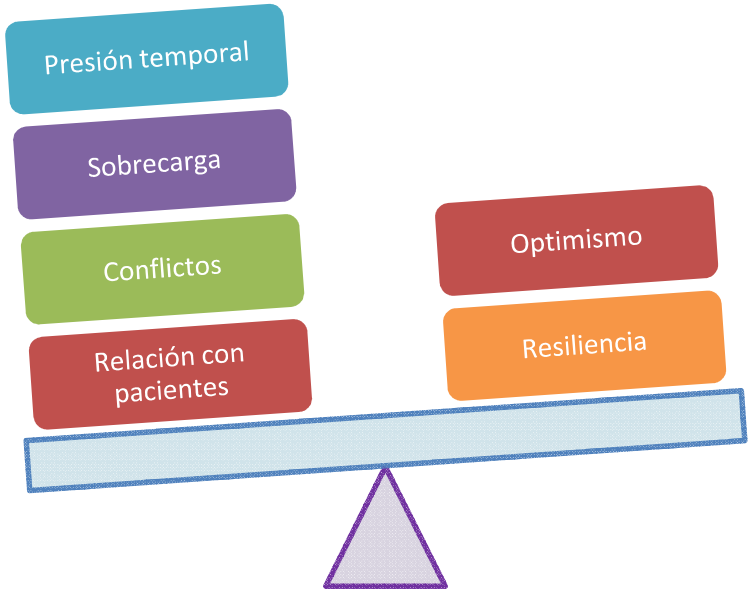
DESMOTIVACIÓN

Exigencias Laborales	Recursos Personales



ESTRÉS

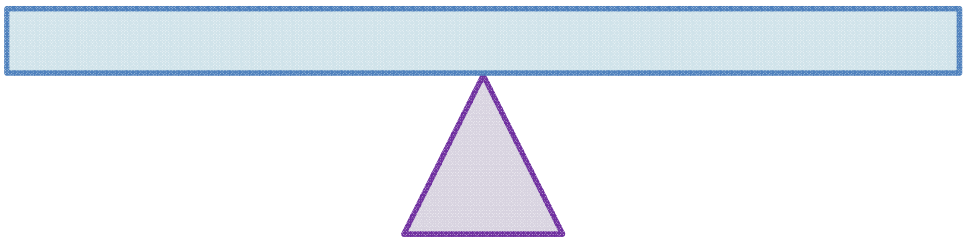
Exigencias Laborales	Recursos Personales



EQUILIBRIO

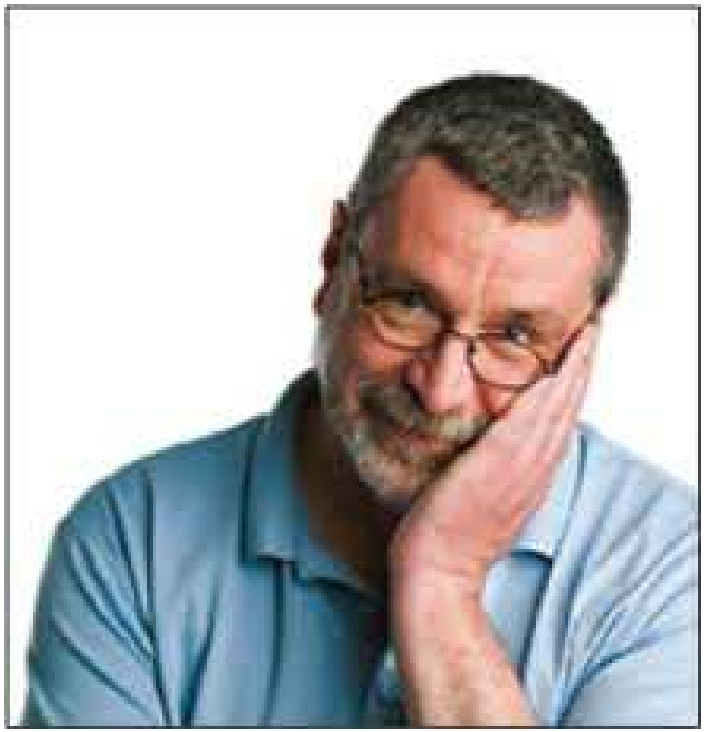
B
I
E
N
E
S
T
A
R

Exigencias Laborales	Recursos Personales
Presión temporal	Optimismo
Sobrecarga	Autoeficiencia
Conflictos	Autocontrol emocional
Relación con pacientes	Resiliencia



PSICOLOGÍA POSITIVA Y RECURSOS PERSONALES

LA PSICOLOGÍA POSITIVA ES EL ESTUDIO CIENTÍFICO QUE INVESTIGA QUÉ HACE QUE LA VIDA MEREZCA LA PENA (PETERSON)



PSICOLOGÍA POSITIVA Y RECURSOS PERSONALES

- La **psicología positiva** estudia las bases del **bienestar** psicológico y de la felicidad así como de las **fortalezas** y virtudes humanas (**Martin Seligman**).

- Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los **aspectos negativos y patológicos** del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc) como consecuencia del **enfoque médico** (Salanova).

- La psicología positiva aborda el estudio de **aspectos más positivos** como, por ejemplo:
  - la creatividad,
  - la inteligencia emocional,
  - el humor,
  - la sabiduría,
  - la felicidad,
  - la resiliencia,
  - el optimismo, etc

RECURSOS PERSONALES: Optimismo

conmac
ACCIÓN POSITIVA

1

APRENDER A SER OPTIMISTA

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

¿Qué entendemos por optimismo?

- Predisposición a entender y a analizar la realidad desde su aspecto más positivo (RAE).
- Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses (D. Goleman)

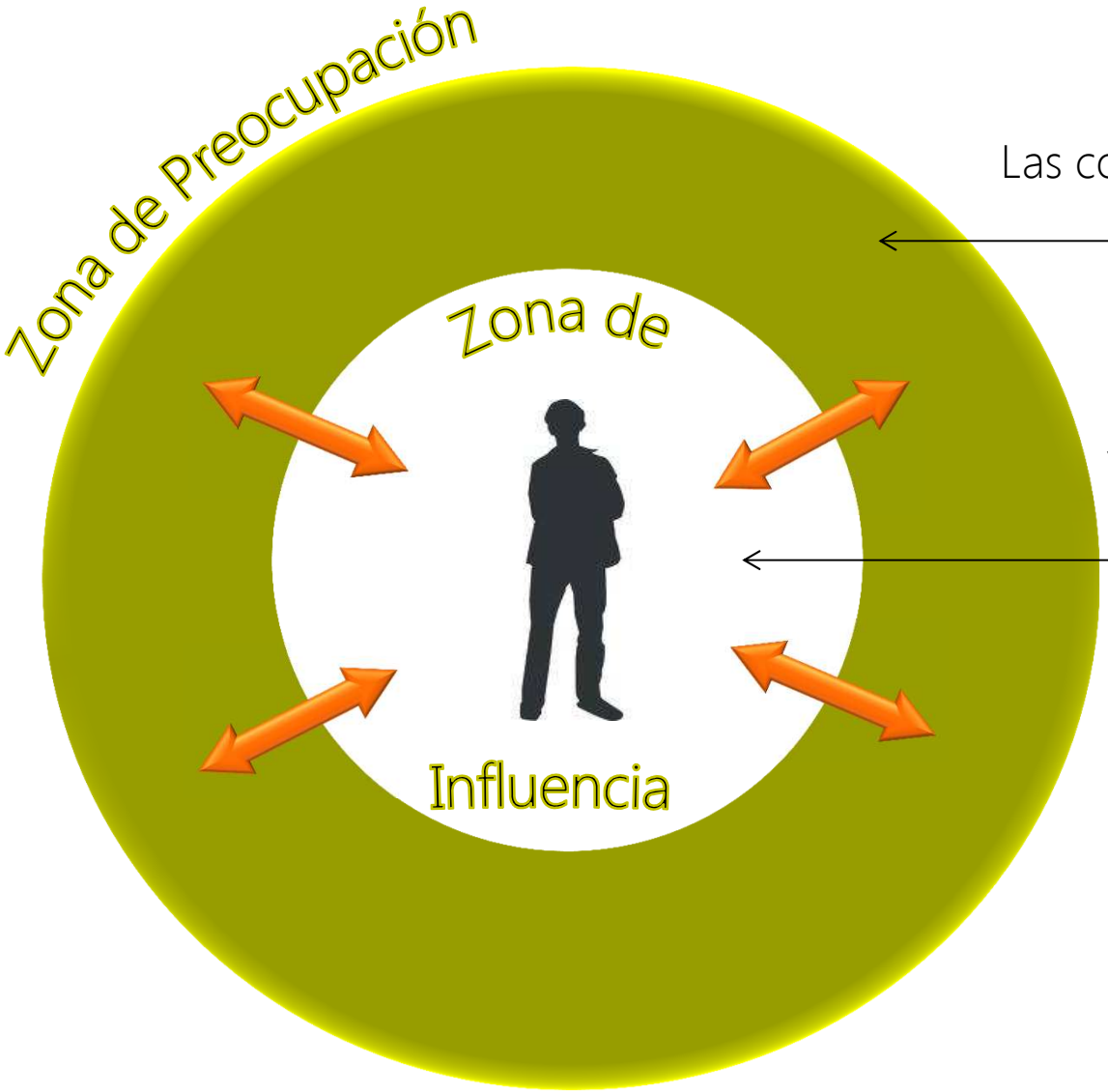
1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Muchas veces cuando se habla de pensamiento positivo, de optimismo, hay personas que piensan en eso como una **actitud inocente**, como si un optimista fuera la persona que tiende a negar la realidad, que cree que nunca pasa nada y que en el caso de que pase será algo de poca importancia.

A partir de las investigaciones de la psicología positiva encabezadas por **Martín Seligman** se ha empezado a hablar del **optimismo inteligente** en contraposición a esa especie de negación ilusa de la realidad.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

COVEY: CÍRCULO DE INFLUENCIA



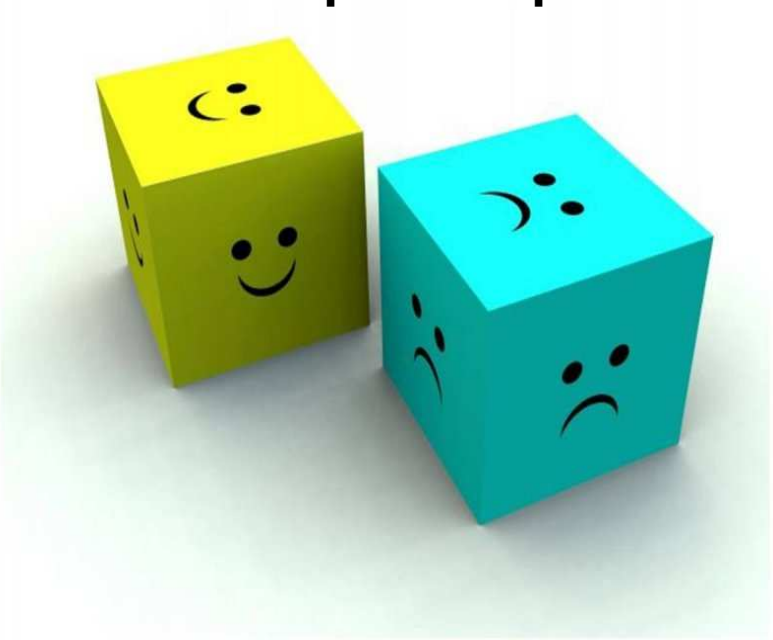
Víctima
Las cosas no dependen de mi

Actor
Yo creo/influyo en mi realidad

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Las personas interpretamos los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor de forma **optimista o pesimista**.

Sin embargo, ¿qué se sabe acerca del optimismo?, **¿existe alguna posibilidad de que el optimismo se pueda aprender?, ¿una persona pesimista puede llegar a ser optimista?**



1. OPTIMISMO INTELIGENTE

¿Se puede aprender optimismo?

Siempre se ha estudiado el optimismo como un rasgo, sin embargo, se ha demostrado empíricamente que las personas pueden ser entrenadas para ser optimistas (Seligman, 1998).

"Yo no nací optimista, tuve que aprender, e incluso inventar técnicas que me ayudasen a superar los obstáculos" (Seligman, 1990).

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

(Seligman, 1990) (Kluemper, Little y DeGroot, 2009) ventajas del OPTIMISMO

- Las personas optimistas tienden a estar de **mejor humor**, son **perseverantes, más exitosas y tiene mejor salud**.

- Algunos estudios han demostrado que las personas con altos niveles de optimismo, autoeficacia (el creer que tu puedes) y esperanza **salen más fortalecidas de situaciones traumáticas y estresantes.**

- Tanto en el ámbito laboral como a nivel personal, el optimismo te predispone a experimentar **emociones positivas**, además de ayudar a **solucionar problemas de manera más eficaz.**

Aprende a ser optimista

¿Qué camino quieres seguir?

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

¿Se puede aprender optimismo?

- **Los pesimistas pueden aprender a ser optimistas** mediante el aprendizaje de una serie de **habilidades cognitivas**.

- Al principio resulta una tarea difícil, pero con la práctica resulta muy eficaz.

- Siempre se ha estudiado el optimismo como un rasgo, sin embargo, se ha demostrado empíricamente que las personas pueden ser entrenadas para ser optimistas (Seligman, 1998)

"Yo no nací optimista, tuve que aprender, e incluso inventar técnicas que me ayudasen a superar los obstáculos" (Seligman, 1990).

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Dimensiones del Optimismo

- **Permanencia**(Permanente/Circunstancial): **tiempo**.
- **Amplitud** (Específica/Universal): **alcance**.
- **Personalización** (Interna/Externa).
- **Permanencia+ Amplitud= Esperanza.**

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Pauta explicativa optimista

- **<u>Pauta explicativa optimista</u>: circunstancial, específica y externa.**

"Las cosas vinieron así, como vinieron se pueden ir y además todavía quedan muchas cosas en la vida".

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Pauta explicativa optimista

- **Circunstancial:** Los contratiempos ocurren por motivos puntuales. Ej: Me sermoneas cuando no he dejado mi habitación limpia. (sólo cuando no limpio la habitación). Uso de términos como **"algunas veces", "últimamente". La culpa de los malos momentos se debe a condiciones transitorias**.

- **Específico: Se refiere a un hecho concreto**. Ej: El profesor Seligman es injusto. Me tiene manía.

- **Externo:** Las **causas** de los contratiempos son **ajenas al individuo**. Ej: crecí en un lugar pobre (siendo ésta la causa de posibles contratiempos)

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Pauta explicativa pesimista

- **<u>Pauta explicativa pesimista:</u> permanente, universal e interna.**

"Soy así, siempre ocurrirá así, hay algo que tengo que echa a perder todo lo que hago".

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Pauta explicativa pesimista

- **Permanente:** Los malos momentos persistirán en el tiempo. Ej: Siempre me sermoneas. Uso de términos como **"siempre", "nunca".**

- **Universal:** Se trata de **generalizar**. El sentimiento de desamparo ante los contratiempos se extiende a todas las facetas de la vida (familia, amigos, trabajo , etc.) Ej: Todos los profesores son injustos, todos me odian. Está generalizando a todos.

- **Interno:** La persona es la **causante** principal de los **acontecimientos negativos** que ocurren en su vida. Ej: Soy inseguro, No soy inteligente, etc.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

¿Cómo forjar el optimismo? Técnicas cognitivas. Modelo ABC (Ellis, 1962)

El primer paso para iniciar el cambio hacia un estilo de pensamiento optimista es identificar **nuestro ABC (adversity, beliefs y consequences)**.

- **A: adversidad** (situación problemática).
- **B: creencias** (aquello que pensamos enseguida cuando se nos plantea un problema).
- **C: consecuencias** (consecuencias de nuestras creencias, el cómo nos sentimos y cómo actuamos).

"Cuando nos encontramos ante la adversidad, reaccionamos pensando en ello. Nuestras ideas se cristalizan en creencias enseguida. Estas creencias pueden convertirse en algo tan habitual que incluso ni nos damos cuenta de que las tenemos hasta que frenamos y les prestamos atención. Y no se limitan a quedarse allí sin hacer nada; tienen consecuencias. Las creencias son causa directa de lo que luego sentiremos y haremos. Pueden significar la diferencia entre el desaliento y la rendición, o el bienestar y la acción constructiva."

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Modelo ABC (Ellis, 1962)

A: Adversidad

Ej. Un grifo que gotea, un entrecejo fruncido de su jefe, el bebé que no deja de llorar, falta de atención de su interlocutor. **Registra la descripción de lo que pasó**, no el modo en que lo has evaluado.

Adversidad: Se suponía que mi marido bañaría a los niños y los acostaría, pero cuando volví de mi reunión los encontré a todos embobados ante el televisor.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Modelo ABC (Ellis, 1962)

B: Creencia

Son las **interpretaciones que hacemos ante las adversidades**. Asegúrate de separar pensamientos de sentimientos, éstos últimos formarían parte del apartado de consecuencias. Ej. "Me salté mi dieta" " Me siento inútil" (son creencias), "Me siento triste" (sentimiento).

Creencia: ¿Por qué no podrá hacer lo que le pido? ¿Es tan difícil bañarles y meterles en la cama?. Ahora voy a parecer la mala de la película.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Modelo ABC (Ellis, 1962)

C: Consecuencia

En esta apartado registra lo que hiciste o sentiste. Anota tantos sentimientos y actos como reconozcas conscientemente.

Consecuencias: Realmente estaba irritada con Roberto y me puse a gritar sin darle una oportunidad de que me diera alguna explicación. Irrumpí en la sala y apagué el televisor sin decirles ni siquiera “hola”. Debo haberles parecido un ogro.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Registra tu ABC

Lleva un diario durante 2 ó 3 días y registra 5 secuencias al día sobre tu propio ABC de lo que pueda sucederte. Puedes utilizar la siguiente tabla.

Adversidad	
Creencia	
Consecuencia	

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

¿Cómo cambiar nuestras creencias?

D

Si modificas las creencias habituales (B) que siguen a los contratiempos (A), entonces **cambiarás tu reacción frente a la adversidad** en muy poco tiempo. Son muchas las formas para realizar el cambio.

¿Cuál es la técnica más eficaz?

La discusión de creencias, ya que las creencias que se discuten a consciencia tienen menos probabilidades de volver cuando una situación igual se presenta.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Aprendiendo a discutir con uno mismo.

D

- Las 4 formas más importantes para discutir convincentemente son las siguientes:

Evidencia.

Alternativas.

Deducciones.

Utilidad.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Técnicas Cognitivas. Evidencias.

D

- Se trata de discutir una creencia negativa, demostrando que no se corresponde con la realidad. Adopta el papel de un detective y pregunta: **¿Cuáles son las pruebas para albergar esa creencia?, ¿Cuáles son las pruebas en contra de la creencia?.**

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Técnicas Cognitivas. Alternativas.

D

- Casi nada de lo que nos pasa tiene una sola causa; la mayor parte tiene muchas. Ej. Si el resultado obtenido en una prueba no es de lo mejor, todas estas cosas pueden haber contribuido: lo difícil de la prueba, lo que se haya estudiado para prepararse, el profesor, la forma de puntuación, etc.

- **Las causas son múltiples, así que ¿por qué aferrarse a la más insidiosa?.** Pregúntate: **¿No podré pensar en esto de una manera que no sea tan destructiva?**

- Genera una explicación: **circunstancial, específica y externa.**

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Técnicas Cognitivas. Deducciones.

- Los hechos no siempre estarán de su parte. Podría ser correcta la creencia negativa. En esa situación, la técnica que deberemos emplear es la **descatastrofización**.

- Aún suponiendo que sea correcta la creencia, pregúntate: **¿cuáles serán las consecuencias?, ¿qué es lo que eso implica?, ¿hasta dónde serán tan terribles todas esas consecuencias?**.

- **Cuando enumeres todas las consecuencias vuelve a emplear la técnica de búsqueda de evidencias.**

D

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Técnicas Cognitivas. Utilidad

D

- Algunas veces las consecuencias de mantener una creencia tienen más importancia que la verdad que encierra ésta. Por ello cabe preguntarse, **¿es destructiva esta creencia?, ¿qué podría ganar aferrándome a esta creencia?.**

- Ante la pregunta: **¿Es útil para mí pensar en esto precisamente ahora?**, si la respuesta es no, intenta distraerte con otra cosa para dejar de pensar en ello, apunta el pensamiento en una libreta para retomarlo en otro momento.

1. OPTIMISMO INTELIGENTE

Registro de discusión. D (discusión) y E (resolución)

- Una vez tengas el registro de **pensamientos ABC**, **añade D**, mediante el uso de las técnicas (evidencias, alternativas, deducciones y utilidad), **después añade E**, la resolución, es decir, las consecuencias de tu propia discusión, tanto emocionales como comportamentales.

- Recuerda, para lograr una mejor discusión de las creencias negativas, **piensa que es tu peor enemigo el que te las está diciendo, tu papel consistirá en argumentarle que se equivoca.**

2

Siete estrategias

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

1. **Desarrollar la autoestima.**
2. **Pensar en positivo.**
3. **Experimentar emociones positivas.**
4. **Evocar y visualizar logros y sensaciones de éxito.**
5. **Estimular el juego y la diversión.**
6. **Respirar: atención a la atención.**
7. **Ser amable con los demás (bondad).**

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 1
DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

1. Desarrollar la autoestima a través del cambio de mirada y de focalizar la atención en nuestras **fortalezas** en lugar de nuestras debilidades.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 1: FORTALEZAS

CHRISTOPHER PETERSON Y MARTIN SELIGMAN

- **Christopher Peterson** (Universidad de Michigan, EUA).
- **Martin Seligman** (Universidad de Pensilvania,EUA).
- Ha estudiado las fortalezas de carácter y las virtudes humanas. Entre estas virtudes están el conocimiento y la sabiduría, que tienen que ver con la curiosidad y el interés por el mundo, así como con el amor por el aprendizaje, el buen juicio, el pensamiento crítico, la apertura mental, el ingenio, la originalidad.
- Todas estas características se asocian con la capacidad de explorar e involucrarnos con el mundo que nos rodea.
- Se ha visto que uno de los pilares de la felicidad es relacionarnos activamente con nuestro entorno físico y social, utilizando nuestras capacidades y fortalezas.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 1: FORTALEZAS

¿QUE SON LAS FORTALEZAS?

- Son rasgos positivos de la personalidad, que configuran el "buen carácter".
- Se definen como estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud.
- Implican esfuerzo y voluntad; excluyen los talentos y las capacidades (fuerza física, inteligencia,…), que tienen un carácter más innato, heredable, estable y menos voluntario.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 1: FORTALEZAS ¿CÓMO AGRUPARLAS?

I. **LA SABIDURÍA**. Las fortalezas que aquí encontramos estas ordenadas desde la más básica (curiosidad) a las más madura (perspectiva).

II. **El VALOR**. Las fortalezas asociadas al valor reflejan el objetivo consistente de la voluntad hacia objetos encomiables, a pesar de las dificultades. Además, se trata de una virtud admirada universalmente.

III. **LA HUMANIDAD Y AMOR,** dando importancia a la interacción social positiva con otras personas (amigos, conocidos, parientes…).

IV. **LA JUSTICIA**. Estas fortalezas se manifiestan en las actividades cívicas, van más allá de las relaciones individuales y se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios (familia, nación, mundo…).

V. **LA TEMPLANZA**. Hace referencia a la expresión apropiada y moderada de los apetitos y necesidades.

VI. **LA TRASCENDENCIA**. Engloba las fortalezas emocionales que van más allá de la persona y nos conectan con algo más elevado, amplio y permanente (otras personas, el futuro, el universo…).

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 2: FORTALEZAS

LISTA DE AGRADECIMIENTOS

- Gracias por la vida
- Gracias por mis padres y los padres de los demás
- Gracias por la libertad y por la libertad del mundo
- Gracias por el sol
- Gracias por la luna
- Gracias por las estrellas
- Gracias por mis compañeros de clase
- Gracias por el estudio y el de las demás personas
- Gracias por mi inteligencia y la de los demás

- Gracias por tenerme en cuenta para vivir y a las demás personas del mundo
- Gracias por la tecnología
- Gracias por los dones de la vista, caminar, sentir, gustar, escuchar
- Gracias por darme una buena familia y por las familias de las demás personas
- Gracias por poder estar escribiendo estos agradecimientos
- Gracias por cada segundo que me permites darme cuenta que existen más personas en el mundo
- Gracias por la compasión, la comprensión, los dones, la sabiduría
- Gracias por todas y cada una de las cosas maravillosas

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

:-) = :)

CLAVE 2: FORTALEZAS

LISTA DE AGRADECIMIENTOS

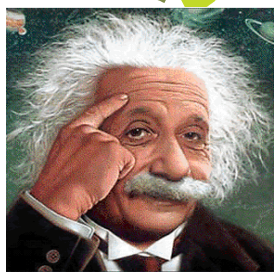
- Agradezco cada día en el cual me despierto y veo el sol brillar, los pájaros cantar, el viento volar libremente, las flores abrirse para recibir los rayos del sol, los ríos continuar su incesante recorrido, la lluvia caer.
- Agradezco porque puedo respirar, andar, oler, sentir, ver y apreciar todo a mi alrededor.
- Agradezco por mi salud, mi bienestar, mi energía, mi voluntad y motivación para emprender cada día.
- Agradezco a mis amigos su amor, comprensión, ayuda, paciencia, apoyo y por poder contar con ellos cada vez que lo necesito.
- Agradezco por mi forma de vida, por disfrutar lo que hago, por buscar siempre la forma de mejorar, por las ideas que me llegan.
- Agradezco por mi familia, por su bienestar, su salud, sus progresos.
- Agradezco por toda la inspiración, toda la información que recibo, todo eso que me hace pensar como lo hago, toda la gente que me apoya.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 2: PENSAR EN POSITIVO

2. Pensar en positivo; los pensamientos son la parte fundamental en la construcción de nuestra realidad presente y futura, **si pienso que puedo**, es el primer paso para intentarlo y lograrlo.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)



CLAVE 2: CÓMO MEJORAR MI INTELIGENCIA POSITIVA

- **Pensar en positivo (técnicas cognitivas):**

1. **Contar las cosas positivas**: es incompatible con las emociones negativas, se trata por ejemplo, de **reflexionar sobre aspectos positivos** que nos hayan ocurrido.

2. **Cultivar el optimismo**: ¿cómo? Escribir sobre lo mejor de uno mismo, sustituir pensamientos pesimistas, libreta de agradecimientos, etc.

3. **Saborear la vida (savouring):** vivir el aquí y el ahora, recordar momentos felices, compartir experiencias positivas.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

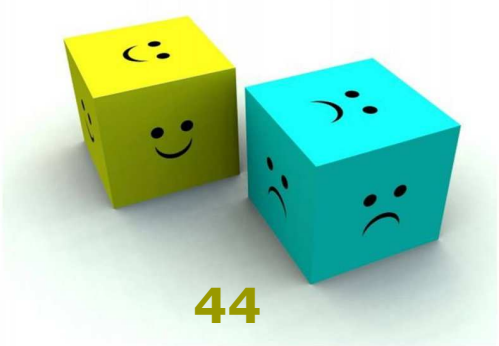
CLAVE 3: EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

3. Experimentar emociones positivas: alegría, serenidad, entusiasmo… que nos predisponen a tener actitud positiva, deseo y felicidad.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

BARBARA FREDRICKSON

- Barbara Fredrickson (Universidad de Carolina del Norte, EUA).
- Es una de las investigadoras más importantes de la Psicología Positiva.
- Ha estudiado la diferencia entre las emociones **positivas y negativas.**
- Por "**emociones negativas**" nos referimos a la ansiedad, el miedo, el enojo, la tristeza, etc.
- Las "**emociones positivas**" son la alegría, la serenidad, el entusiasmo, el asombro, etc. y mejoran nuestra curiosidad por estar abiertos al mundo y a la información que nos rodea



7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 3: EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIONES NEGATIVAS

- Son las que más se han estudiado.
- Juegan un papel muy importante para nuestra supervivencia como especie: el miedo, el enojo o la ansiedad son "banderas rojas" o señales de alarma que nos preparan para enfrentarnos a un peligro o para huir de él.
- Nos hacen concentrar nuestra atención en lo que nos preocupa o amenaza para poder mantenernos a salvo.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 3: EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIONES POSITIVAS

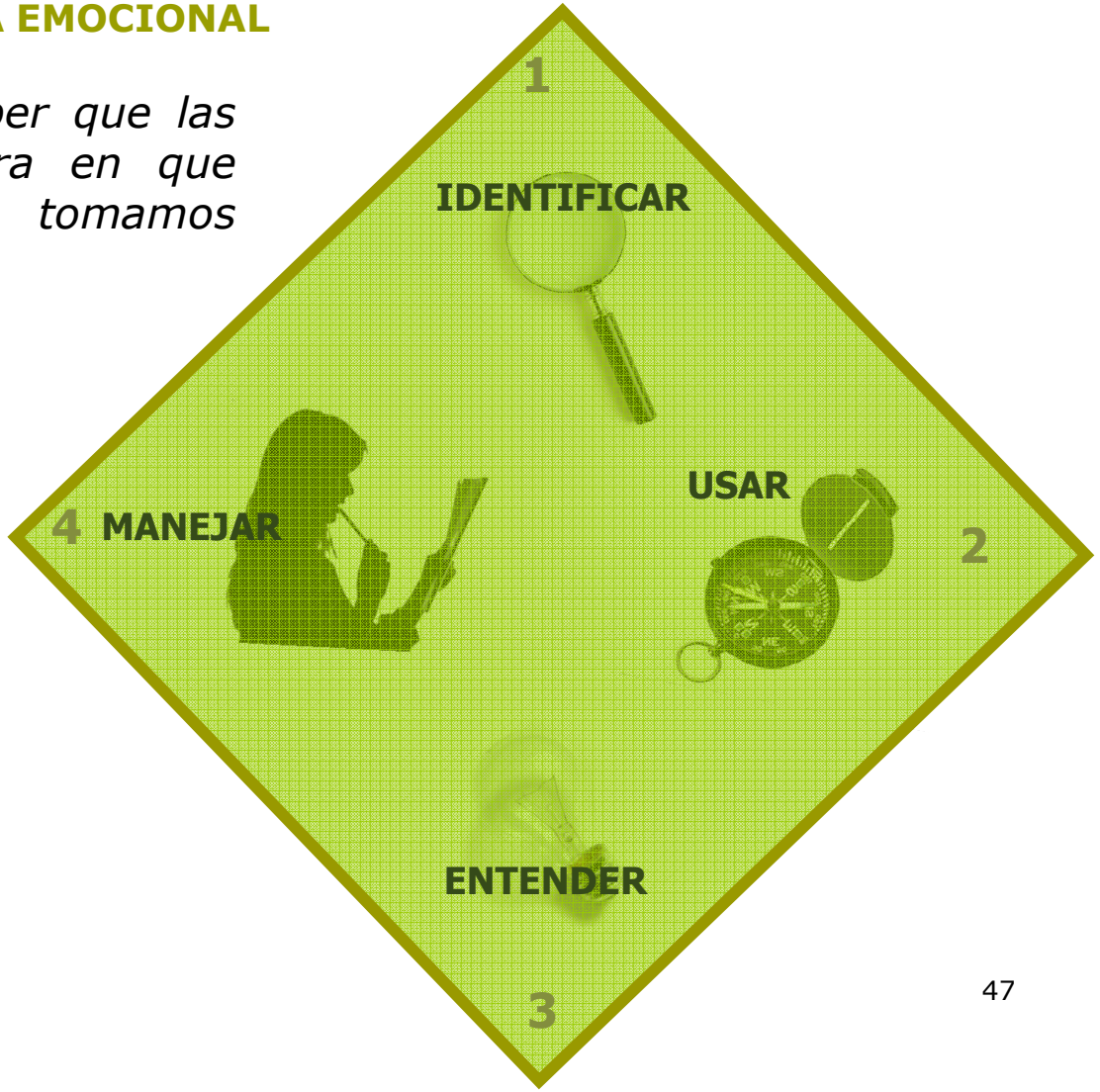
- Nos hacen estar más abiertos ante la información.
- Ampliar nuestro foco de atención.
- Tener ganas de explorar el mundo que nos rodea.
- Esta curiosidad e interés por el mundo son la base para el descubrimiento y la creación, dos actividades fundamentales para los seres humanos.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 3: EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

MANEJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional es saber que las emociones afectan la manera en que percibimos la realidad y tomamos decisiones.



7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 3: EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

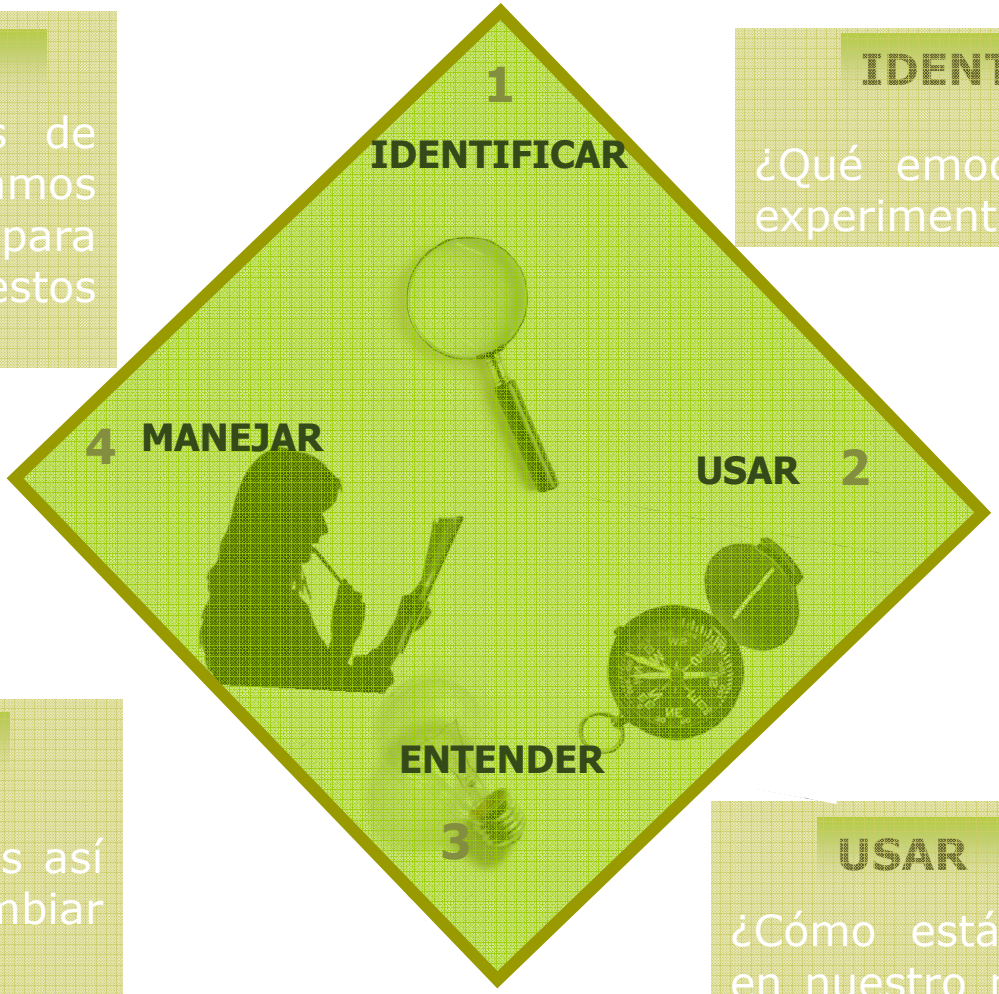
MANEJAR INTELIGENCIA EMOCIONAL: GUÍA

MANEJAR

¿Qué somos capaces de hacer – y qué estamos dispuestos a hacer – para mantener o cambiar estos sentimientos?

IDENTIFICAR

¿Qué emociones estamos experimentando?



ENTENDER

¿Por qué nos sentimos así y cómo podrían cambiar los sentimientos?

USAR

¿Cómo están impactando en nuestro pensamiento y cómo queremos sentirnos?

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 4: EVOCAR Y VISUALIZAR LOGROS Y SENSACIONES DE ÉXITO

4. Evocar y visualizar logros y sensaciones de éxito, nos alienta a la búsqueda de nuevas alternativas y a sentir que puedo lograrlo y a no desfallecer frente al fracaso mientras lo intento.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

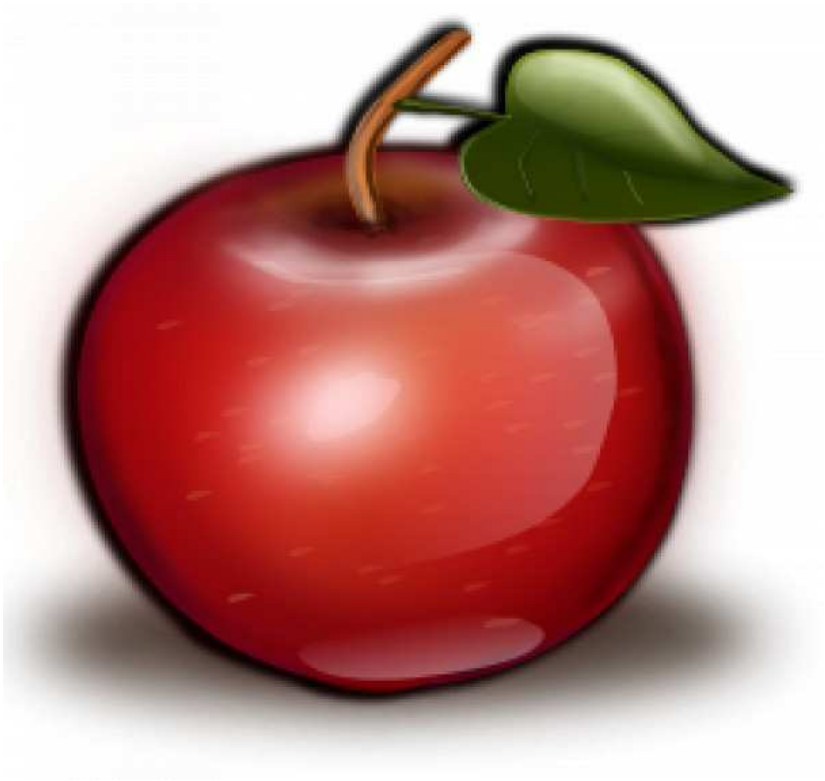
CLAVE 5: ESTIMULAR EL JUEGO Y LA DIVERSIÓN

5. Estimular el juego y la diversión para hacer brotar la risa y el buen humor y eliminar los pensamientos limitadores y desarrollar la distensión, la comunicación y la creatividad.

7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 6: RESPIRAR (ATENCIÓN A LA ATENCIÓN)

6. Respirar y tomar contacto con el cuerpo, respirar, meditar y colocar en la mente mensajes positivos y sensaciones de bienestar.



7 CLAVES PARA DESARROLLAR EL OPTIMISMO (E. Castellví)

CLAVE 7: SER AMABLE CON LOS DEMÁS

7. Ser amable con los demás: Si centras tu atención en ayudar a los demás te conviertes en un modelo de optimismo para tus empleados, compañeros de trabajo, familiares y amigos, al mismo tiempo te haces a ti mismo más optimista.

RECURSOS PERSONALES: Resiliencia

conmac
ACCIÓN POSITIVA

RESILIENCIA

Históricamente, la resiliencia es en término originalmente utilizado en la física para describir una propiedad de elasticidad y capacidad de regresar más fortalecido a una forma original. Luego, Darwin y otros biólogos lo utilizaron para describir una condición de evolución ("Evolución de los más resilientes").

Posteriormente, el término que utilizado por científicos trabajando en países tan diversos como la China, Uganda, Nicaragua, Argentina, Chile y otros, para describir características personales o individuales de niños y adultos que logran sobrevivir tragedias y condiciones infrahumanas de vida.

Finalmente, los psicólogos sociales de diferentes partes del mundo, comenzaron a aplicar el concepto de resiliencia a los procesos grupales.

RESILIENCIA

- Cuando una persona utiliza todos sus recursos para afrontar una situación crítica y sale más fortalecida que antes de producirse esa situación se dice que esa persona es **resiliente**.

- Las **personas resilientes** son optimistas, le encuentran el sentido a las situaciones difíciles, son creativas y con objetivos claros, además tienen buenas relaciones sociales (Mallak, 1998).

- **¿Cómo fomentar la resiliencia?.**

  1. **Autoconocimiento:** desde la **consciencia** se elige alimentar unas **emociones** u otras que te ayuden en vez de perjudicarte.

  2. **Responsabilidad:** asumir la parte que te toca.

RESILIENCIA

3. **Compromiso con la vida**: implica asumir el **futuro** y tener **esperanza.**

4. **Capacidad de superación:** no perder la ilusión por **crecer** y seguir **aprendiendo.**

5. **Valoración positiva de uno mismo:** reforzarse para fortalecerse.

6. **Creatividad:** para dar respuestas alternativas.

CLAVES PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

CLAVES PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

1- Desarrollar una sana autoestima: Creando y sosteniendo autoconfianza, autoimagen positiva; aprender a conocernos, aceptarnos y valorarnos de manera realista y comprensiva.

2- Seguir la vocación. Orientar la energía hacia el talento y el bienestar. Es decir, invertir energía y tiempo suficientes en aquello que nos gratifica y sobre lo que tenemos habilidad o dominio.

3- Ser asertivos. Ejercitar una comunicación clara, honesta y oportuna, que nos permita prevenir y resolver malos entendidos, y evitar "coleccionar" y "tragarnos" lo que nos incomoda y convertirlos luego en resentimientos.

4- Ser optimistas. Ver el lado positivo del mundo, de la vida y de nosotros mismos. Esto es, buscar y esperar que suceda lo mejor.

5- **Reencuadrar los resultados. Aprender a ver los eventos indeseados como aprendizajes necesarios y no como fracasos autoatribuídos.**

CLAVES PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

6- Desarrollar relaciones positivas. Vincularse de manera cercana, estable y positiva para el disfrute de los vínculos y su utilización como base de apoyo emocional mutuo.

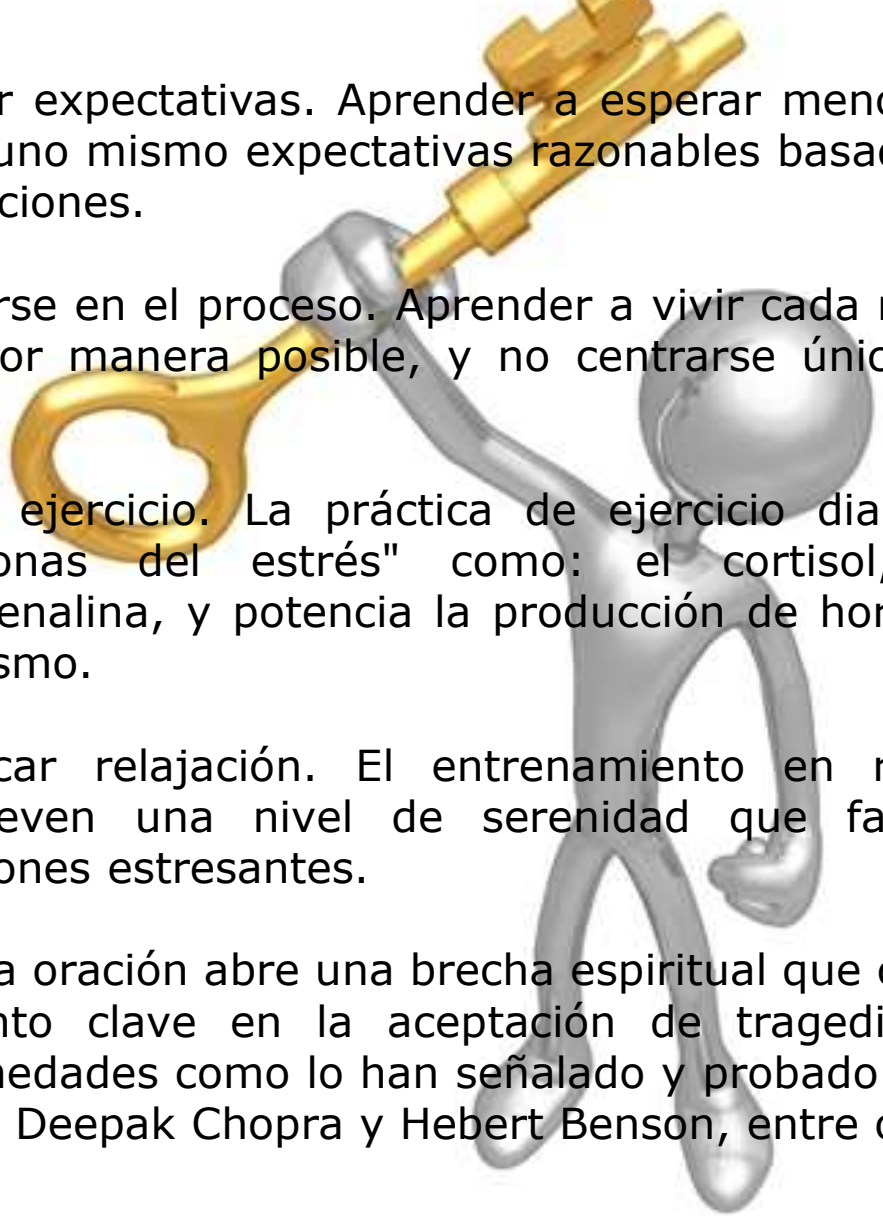
7- Ser precavidos. Actuar preventiva o proactivamente, pensando antes de que las crisis aparezcan.

8- Ser creativos. Trabajar en el ejercicio de la creatividad, a fin de adquirir la capacidad de buscar soluciones y salidas de manera diversa y flexible.

9- Definir metas significativas. Planificar metas y objetivos razonables que o rebasen la capacidad de realización del sujeto.

10- Desarrollar autocontrol. Aprender a regular la reactividad, sirviéndonos de la racionalidad y de lógica. Saber cuando frenar evita muchos problemas.

CLAVES PARA DESARROLLAR RESILIENCIA



11- Reducir expectativas. Aprender a esperar menos de los demás y tener sobre uno mismo expectativas razonables basadas en hechos, nos evita frustraciones.

12- Centrarse en el proceso. Aprender a vivir cada momento de cada día de la mejor manera posible, y no centrarse únicamente en el resultado final.

13- Hacer ejercicio. La práctica de ejercicio diario, libera las llamadas "hormonas del estrés" como: el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, y potencia la producción de hormonas positivas para el organismo.

14- Practicar relajación. El entrenamiento en relajación y meditación promueven una nivel de serenidad que favorece la tolerancia a situaciones estresantes.

15- Orar. La oración abre una brecha espiritual que colinda con la fe. Ha sido elemento clave en la aceptación de tragedias y la superación de enfermedades como lo han señalado y probado Norman Cousins, Bernie Siegel, Deepak Chopra y Hebert Benson, entre otros.

OPTIMISMO

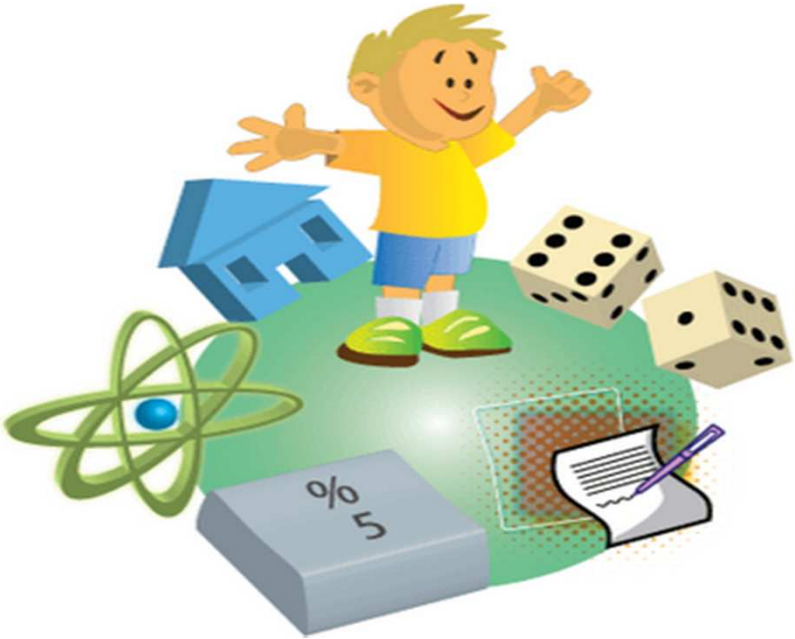
REENCUADRAR LOS RESULTADOS…

¡AFORTUNADAMENTE!

(Por cortesía de **Eduardo Jáuregui**)

- Cariño, este fin de semana viene mi madre con nosotros…
- Atención, atención, su vuelo se ha retrasado 2 horas…
- Este año me toca ser presidente de la comunidad de vecinos
- ¡Dios mío, se ha inundado la casa!
- **Nos han aplazado hasta el 2.013 el proyecto que nos hubiera dado estabilidad este año**

ANEXO: CREATIVIDAD
Curiosidad por el aprendizaje



conmac
ACCIÓN POSITIVA

TODD KASHDAN

- Dr. Todd Kashdan (de la Universidad George Mason EUA).

- Propone que la curiosidad es el motor que nos permite vivir una vida plena.

- Ha encontrado que la alegría más grande y el crecimiento personal no se dan cuando buscamos la certeza o la seguridad, sino cuando estamos abiertos ante la experiencia y disfrutamos lo desconocido, pues el placer de las experiencias novedosas dar más y les "sacamos más jugo"

MIHALYI CSIKSZENTMIHALYI

- Ha estudiado a las personas creativas y ha encontrado una de sus características es que se dejan llevar por su curiosidad.
- Recomienda que cuando algo despierte nuestro interés, lo sigamos, que nos tomemos el tiempo para averiguar más sobre eso y explorarlo.
- La curiosidad es un ingrediente importantísimo para sentirnos realmente vivos.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANTENER Y CULTIVAR NUESTRA CURIOSIDAD E INTERÉS POR EL MUNDO?

- Poner atención a los detalles del mundo cotidiano.
- Aprender algo nuevo cada día, por ej. una palabra de nuestro propio idioma o de una lengua extranjera.
- Leer un artículo completo del diario todos los días.
- Preguntarle a un compañero de trabajo algo que no sepamos sobre su vida.
- Tomar un camino diferente del que normalmente usamos para ir a un lugar.
- Hablar con una persona desconocida en la cola del supermercado o esperando al autobús.
- Acudir a un museo, parque o sitio histórico y tomar una visita guiada gratuita.

- Entrar a una galería de arte o un museo y dedicarle 5 minutos completos a observar una obra.
- Visitar una zona de nuestra ciudad que no conozcamos bien, o un poblado cercano si vivimos en una localidad pequeña.
- Oír una emisora de radio diferente a la que normalmente escuchamos.
- Preguntarle a nuestros padres algo sobre su infancia.
- Pedirle a nuestros hijos que nos envíen un "link" o enlace de internet a un sitio que a ellos les parezca interesante.
- Leer un libro mensualmente.
- Cocinar una receta nueva en casa o comer un plato desconocido en un restaurante…

MANTENER Y CULTIVAR NUESTRA CURIOSIDAD E INTERÉS POR EL MUNDO

- La clave está en estar abierto a la nueva información y las experiencias novedosas.

- Que en nuestras interacciones con otras personas preguntemos sobre cosas que no sabemos y que realmente nos gustaría conocer.