

Habilidades de desarrollo personal y autogestión

Tema 13
Resiliencia



Introducción al tema

Resiliencia

Capacidad de recuperarse después de situaciones fuertes vividas.



Concepto: la noción de adversidad y adaptación

Resiliencia es la capacidad humana de enfrentar las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado.



(Flores, 2008)

Surge de la interacción entre factores sociales y personales, manifestándose específicamente en cada individuo.

(Rojas, 2011)

Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Concepto: la noción de adversidad y adaptación



(Saavedra y Villalta, 2008)

Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Concepto: la noción de adversidad y adaptación



Para promover la resiliencia se requiere:



Sobrevivir a la adversidad



Prepararse para la adversidad



Reflexionar y superarlo

Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Concepto: la noción de adversidad y adaptación



En ocasiones, los traumas o las situaciones difíciles generan el desarrollo de recursos que se encontraban presentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

(Rojas, 2011)

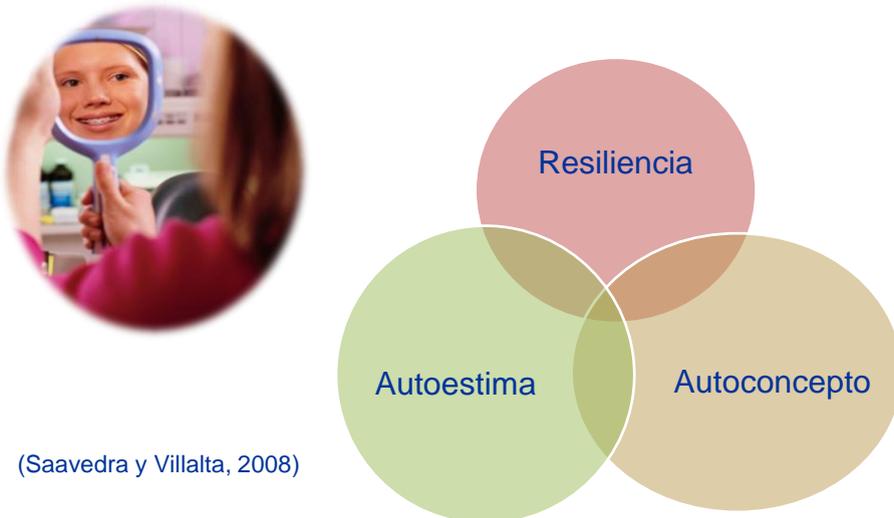
Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Concepto: la noción de adversidad y adaptación



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Concepto: la noción de adversidad y adaptación



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Características

Personas con resiliencia

- Motivación de logro
- Autosuficiencia
- Acercamiento a personas y situaciones nuevas
- Actitud hacia la resolución de problemas
- Optimismo frente a situaciones difíciles
- Coficiente intelectual matemático y verbal elevado
- Menor evitación de problemas

Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Características



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Características



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Características

Resiliencias a desarrollar



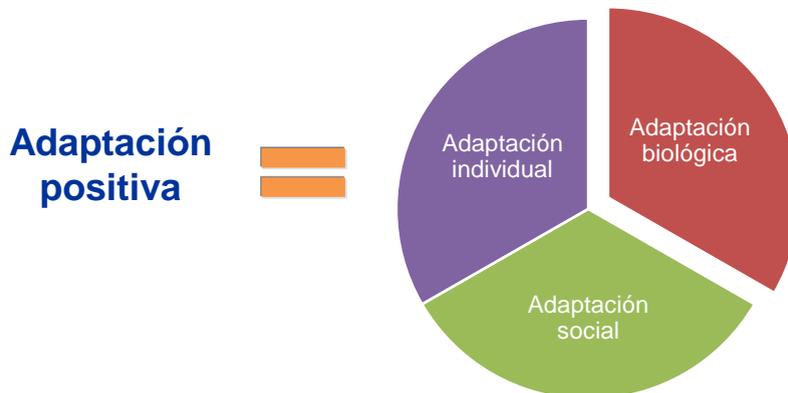
Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Características



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Administrando el cambio



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Cierre

La resiliencia está inventándose cada día y construyéndose en tu interior, en función a tu historia, contexto, ambiente; siendo un proceso complejo donde interviene tu voluntad e inconsciente, abriéndose campo en ti a la creatividad y la libertad.



Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Referencias bibliográficas

- Flores, A. (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. España: Plataforma.
- Rojas, M. (2011). *Superar la adversidad, el poder de la resiliencia*. España: Espasa-Calpe.
- Saavedra, G. y Villalta, P. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. Perú: Universidad Católica del Maule.

Enseñanza e Investigación Superior A. C. Todos los Derechos Reservados© 2011

Créditos

Diseño de contenido:

Dra. Nancy Luz Marroquín Rodríguez

Coordinador de Calidad Académica de Área:

Lic. Laura Lucila Leiva Liñán, MA y MIEE
Universidad Tec Milenio

Producción y edición del curso:

Tecnología Educativa
Universidad Virtual, ITESM