

RESILIENCIA

Presenta: **Marta de Prado García**

09/10
noviembre
2023

AGENDA

II Congreso de Violencia Sexual en Extremadura

RETOS TÉCNICOS
PARA PROFESIONALES



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?



Capacidad de una masa de resistir al choque contra otra superficie, sin destruirse en el evento

Un proceso dinámico que incluye una adaptación positiva dentro de un contexto de gran adversidad



PREGUNTA CENTRAL QUE SURGE EN LOS ESTUDIOS DE RESILIENCIA

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS ANTE LAS MISMAS DIFICULTADES CONSIGUEN SUPERAR ASPECTOS QUE OTRAS NO?

¿Qué aspectos necesitan desarrollar?

¿Cómo se les puede apoyar?



FACTORES PROTECTORES

Progresos en el desarrollo

Signos de competencia social

Logros académicos

Psicopatología menor o ausente

Relación interpersonal cercana y mantenida



FACTORES DE DESPROTECCIÓN

Detención en el desarrollo

Apegos inseguros o desorganizados

Dificultades en el entorno familiar

Problemas en el entorno escolar

Psicopatología permanente y severa

Abuso de sustancias

Delincuencia

Relaciones interpersonales deterioradas



RESILIENCIA: CONTRA TODO LO ESPERABLE

Resiliencia Individual: Es ese potencial humano que permite emerger de una experiencia aplastante con cicatrices, pero fortalecidos/as.

Resiliencia Familiar/social: la habilidad de una familia de resistir y rebotar de crisis y problemas persistentes.



RESILIENCIA

- LAS RELACIONES AFECTIVAS
- LA CAPACIDAD PARA PERCIBIR LA REALIDAD Y PROGRAMAR NUESTRAS DECISIONES Y CONDUCTAS.
- EL SENTIMIENTO DE QUE EL CENTRO DE CONTROL LO LLEVAMOS DENTRO Y PODEMOS INFLUIR EN EL RESULTADO DE LOS SUCESOS QUE NOS AFECTAN.
- LA AUTOESTIMA FAVORABLE.
- EL PENSAMIENTO POSITIVO Y ESPERANZADOR.
- LOS MOTIVOS QUE TENEMOS PARA VIVIR.



Rojas Marcos, L. (2010). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Madrid: Espasa.



TIPOLOGÍA DE VÍCTIMAS

VÍCTIMA
DEPENDIENTE

VÍCTIMA
ATAQUE-FUGA

VÍCTIMA
MESIÁNICA

VÍCTIMA
OPERATIVA



VÍCTIMA DEPENDIENTE

- Depende de ti de forma tan absoluta que piensa que eres alguien que le va a proveer de la satisfacción de sus necesidades.
- Además de que no se cuestiona en ningún momento tu bondad, sabiduría y profesionalidad

Generalmente afectada:

Las relaciones afectivas (apego ansioso).

La capacidad para percibir la realidad y programar nuestras decisiones y conductas.

El sentimiento de que el centro de control lo llevamos dentro y podemos influir en el resultado de los sucesos que nos afectan.

La autoestima favorable.



VÍCTIMA ATAQUE-FUGA

- Tiene la convicción de que eres un enemigo y que es necesario huir de ti...
- Y eso no siempre es fácil.
- La única posibilidad que tiene para huir de ti es teniendo una actividad destructiva o evitativa.

Generalmente afectada:

Las relaciones afectivas (APEGO EVITATIVO).

La capacidad para percibir la realidad y programar nuestras decisiones y conductas.

El pensamiento positivo y esperanzador.



VÍCTIMA MESIÁNICA

- Aquella que cuales quiera que sean sus problemas y necesidades espera la aparición de alguien que se los resolverá.
- El problema de esta víctima es que una vez que aparecemos... no cumplimos sus expectativas y se hunden en el pensamiento de que están solas o buscan otro mesías que les resuelva sus problemas.

Generalmente afectada:

Las relaciones afectivas (APEGO ANSIOSO).

La capacidad para percibir la realidad y programar nuestras decisiones y conductas.

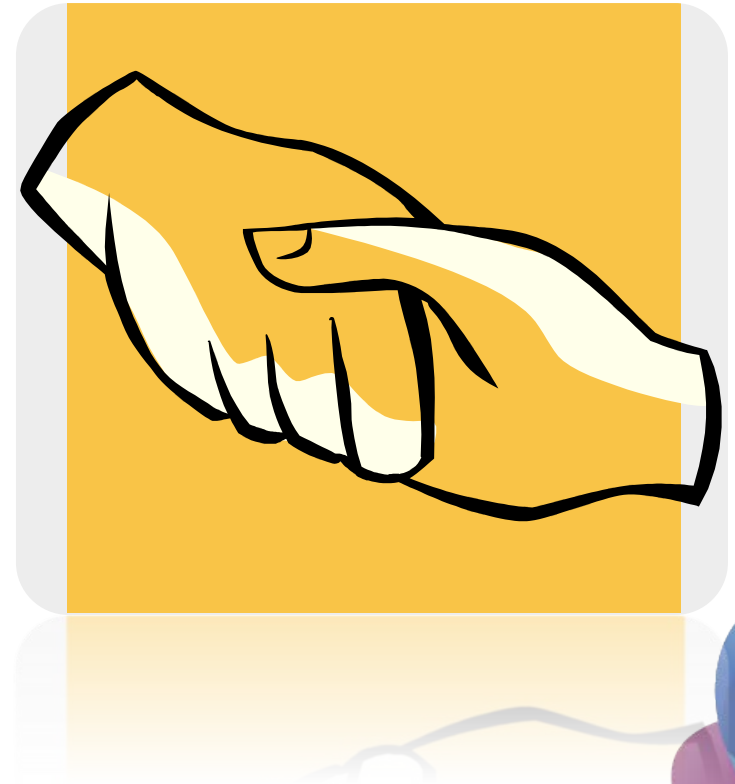
El sentimiento de que el centro de control lo llevamos dentro y podemos influir en el resultado de los sucesos que nos afectan.

La autoestima favorable.



VÍCTIMA OPERATIVA

- Gran capacidad de cooperación y esfuerzo. Tienen un estado mental que implica contacto con la realidad, tolerancia a la frustración, control de emociones.
- El profesional es vivido como capaz de ser eficiente en el abordaje de su problemática



PILARES DE LA RESILIENCIA PARA TRABAJAR

Introspección : arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta

Tomar perspectiva, independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento



PILARES DE LA RESILIENCIA

Capacidad de Relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

Capacidad exploratoria, iniciativa: gusto de aprender, descubrir... además de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.





PILARES DE LA RESILIENCIA

Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia

Creatividad: capacidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden



PILARES DE LA RESILIENCIA

Altruismos y moralidad:
consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a la humanidad, al entorno y capacidad de comprometerse con valores.

Autoestima consistente: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo. (Apego seguro)



ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA

- ❑ Estrategias orientadas al riesgo: la **exposición** de eventos estresantes. DEL NO PUEDO AL CÓMO PUEDO.
- ❑ Estrategias orientadas a la calidad, para **aumentar los recursos** que podemos aprender.
- ❑ Estrategias orientadas a procesos, para **aumentar el sentimiento de control.**



Gracias

