



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

## Taller de Arte

### Sesión 14

---

Ing. Renzo I. Vergara Quiche


[rvergara@unjfsc.edu.pe](mailto:rvergara@unjfsc.edu.pe)

# Resiliencia

---

---

No elegimos lo que  
nos sucede, pero si  
nuestra reacción  
emocional

A solid blue horizontal bar at the bottom of the slide.

# Ante el acontecimiento estresor hay 3 tipos de reacción que afectan a...

---

	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
Se rechaza	Negativo, esto no es bueno	Rabia frustración	Bloqueo
Se acepta con abnegación	Cambio, amenaza	Ansiedad, depresión	Victimización
Se afronta	Afrontamiento positivo	Lucha, aceptación	Adaptación Resiliencia

La resiliencia defiende un cambio de paradigma que nos invita a que no hay cuestiones absolutas

Que **tras la adversidad** somos capaces de **recuperar** el bienestar para **proseguir** con una vida productiva

Crecer en la crisis



# Definiciones de Resiliencia

---

- ❑ La resiliencia es la capacidad de una persona o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles, y esto de maneras socialmente aceptables. (Vanistendael Stefan, 2009)
- ❑ Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse y acceder a una vida significativa y productiva. (Institute on Child Resilience and Family 1994).
- ❑ Enfrentamiento efectivo a circunstancias y eventos de la vida, severamente estresantes y acumulativos. (Lösel, Blieneser y Koferl 1989).
- ❑ Capacidad del ser humano para enfrentarse a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado por ellas. (Grotberg 1995).

# Qué es la Resiliencia

---

- ❑ Se trata de un término derivado del concepto de física “resilient”, que es **la capacidad de un material para recuperar su forma original después de ser sometido a una presión deformadora.**
- ❑ Término adoptado por las Ciencias Sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

# Enfoques complementarios

---

## **FACTOR DE RIESGO**

“Es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud”.

## **FACTORES PROTECTORES**

“Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”.



# Individuos resilientes

---

“Son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad (expuestos a **factores de riesgo**) tienen la capacidad de utilizar aquellos **factores protectores** para sobreponerse a ella, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables”

# Zanahoria, huevo o café

---



# Factores Protectores (Kotliarenco y Dueñas 1992)

---

## FACTORES PERSONALES:

### Características temperamentales:

- ☐ Mayor C.I. Verbal y matemático
- ☐ Mayor tendencia al acercamiento
- ☐ Humor mas positivo.
- ☐ Desarrollo biológico estable.

### Características cognitivas y afectivas

- ☐ Mayor empatía
- ☐ Mayor autoestima.
- ☐ Mayor motivación al logro
- ☐ Mayor sentimiento de autosuficiencia
- ☐ Menor tendencia a sentimientos de desesperanza.
- ☐ Mayor autonomía e independencia.
- ☐ Habilidades de enfrentamiento.

# La Resiliencia no es...

---

- Resistencia absoluta al daño
- Una actitud para evitar la situación conflictiva
- Una cualidad inalterable de la persona

Es la capacidad de la persona para hacer frente a la adversidad, superarla y ser transformado positivamente por ella

# Fuentes de Resiliencia

---

Yo tengo  
Yo soy  
Yo estoy  
Yo puedo

# Yo Tengo

---

- ☐ Personas en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- ☐ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros.
- ☐ Personas que me enseñan por medio de su conducta correcta.
- ☐ Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o necesito aprender.
- ☐ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

# Yo soy

---

- ☐ Una persona por la que los demás sienten aprecio y cariño.
- ☐ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les muestro mi afecto.
- ☐ Respetuoso conmigo y con el prójimo.
- ☐ Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- ☐ Agradable y comunicativo con mis vecinos.

# Yo estoy

---

- ☐ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- ☐ Seguro de que todo saldrá bien.
- ☐ Triste a veces, lo reconozco y expreso seguro de encontrar apoyo.
- ☐ Rodeado de compañeros que me aprecian.



# Yo puedo

---

- ☐ Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan.
- ☐ Buscar la manera de resolver mis problemas.
- ☐ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- ☐ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- ☐ Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito
- ☐ Equivocarme y cometer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- ☐ Sentir afecto y expresarlo.

# Autoevaluación capacidad de Resiliencia

---

## DISPUESTO A HACER

- Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que saldrá bien

ESTOY

## HABILIDADES

- Hablar de cosas que me asustan e inquietan
- Buscar la manera de resolver mis problemas

PUEDO

YO

## APOYO EXTERNO

- Personas que me ayudan
- Personas en quien confío y me quieren incondicionalmente

TENGO

## FORTALEZA INTERNA

- Una persona por la que otros sienten aprecio
- Respetuoso de mi mismo y del prójimo

SOY

# Cómo entrenar la Resiliencia

---

- ☐ Piensa de forma realista
- ☐ Actúa
- ☐ Confía en ti
- ☐ Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones
- ☐ Cuidan las relaciones enriquecedoras
- ☐ Son creativas
- ☐ Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender
- ☐ Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista
- ☐ Se rodean de personas que tienen una actitud positiva y esperanza
- ☐ No intentan controlar las situaciones
- ☐ Son flexibles ante los cambios, las ofensas y los errores
- ☐ Son tenaces en sus propósitos, con equilibrio interior
- ☐ Comunicarse nos ayuda a aceptar la realidad
- ☐ Afrontan la adversidad con humor