



RESILIENCIA

Isabel Cortijo Mencía

Definición

- 1. f. Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.
- 2. f. Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.
- Capacidad de los seres humanos, que aun sometidos a los efectos de una adversidad, logran superarla e incluso salir fortalecidos de la situación.

Resiliencia

- Crecimiento tras la adversidad
- Una persona descubre capacidades nuevas que antes desconocía sintiéndose más segura par enfrentarse a otras experiencias.
- Esto conduce a un cambio vital, a una nueva filosofía de vida.

Resiliencia

- Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.



Casi al final de un turno de 12 horas.

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café

- *Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. **Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.***

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café.

- *El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, **llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café.** Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.*

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café

- *Miró a su hija y le dijo: "¿Qué ves?". "Zanahorias, huevos y café", fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: "¿Qué significa esto, papá?"*

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café.

- *Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.*

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café.

- *¿Cual eres tú?", le preguntó a su hija. "**Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes?** ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro?*

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café

- *¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. **Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.***
- *Y tú, ¿Cuál de los tres eres?"*

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café

- **Ser un huevo o una zanahoria sólo te perjudica a ti, así que: ¡levántate y sigue!** No te pares. Lucha. Porque cuando no vas a tener fuerzas es mañana si lo dejas pasar hoy. Sé fuerte y confía en ti. Aprende a manejar la adversidad.

El cuento de la zanahoria, el huevo y el café.

Conclusión

- **NO TE OLVIDES DE TU DESTINO Y CREE EN ÉL**
- Para mantener viva la motivación de conseguir lo que ansiamos es imprescindible que ese objetivo nos acompañe siempre. Recuerda lo que vale para ti: elabora una imagen mental en la que lo estés consiguiendo, cierra los ojos y siente el poder de tus pensamientos.

Resiliencia

- Proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad.
- Capacidad de desarrollarse bien, de crecer a través de grandes problemas o en circunstancias muy difíciles pero remarcando que:
 - No se niega la existencia de los problemas
 - No se vive en un mundo de ilusiones
 - Se intenta acercarse al problema desde una postura lo más constructiva posible
 - Se pone en juego toda la capacidad positiva del ser humano.
- La resiliencia no debe ser concebida como algo innato o adquirido en el desarrollo sino que se trata de un proceso que caracteriza a un complejo sistema social en un determinado momento del tiempo.

Resiliencia: el cambio

- Quiero ser resiliente. El cambio,

Resiliencia Características de las personas resilientes1

- Reconocen sus problemas y los afrontan
- Las personas resilientes sienten
- Gestionan sus emociones
- Tienen un concepto de si mismos positivo y estable
- Aprenden de sus errores y son compasivas. Aceptan.
- Son capaces de dar un significado de lo que les ha sucedido
- Saben que después de la tormenta llega la calma

Resiliencia características de las personas resilientes 2

- Son flexibles. No tienen miedo al cambio.
- Mantienen relaciones sanas
- Tienen sentido del humor
- Cuidan su cuerpo y su bienestar emocional



Resiliencia

Piensa en tu propósito de vida para el año que viene y luego llévalo a cabo

Feliz Navidad