

ÁREA ACADÉMICA: PREVENCIÓN DE  
ADICCIONES

TEMA: RESILIENCIA

PROFESOR: ANGELICA LIRA BERISTAIN

PERIODO: JUL-DIC 2018



BACHILLERATO CD. SAHAGÚN

# TEMA

- RESUMEN

En este tema se identifica el concepto de resiliencia y sus características, así como conocer estrategias que ayuden a la practica para ser una persona resiliente..

## PALABRA CLAVE

- Resiliencia, Capacidad, Estrategias

# TEMA

- **ABSTRACT:** This article describe resilience concept and their characteristics, also includes strategies to help people to be resilient..
- **KEYWORDS;**
- Resilient, Capacity, Strategy

# OBJETIVO GENERAL

- Analiza los motivos que conllevan a una adicción así como la importancia de la prevención y la promoción de la salud como elemento clave que contribuye a su desarrollo integral y a una mejor calidad de vida de la población.

# RESILIENCIA



Capacidad: dinámica del ser humano para hacer frente a las adversidades superarlas y ser transformado por ellas. (Grotberg, 1995)



Proceso social que posibilita tener una vida sana en un medio insano (Osborn, 1993, Suarez 1995)



Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Losel, Blienser y Kofler 1989)

Imagen 1, Psicogrup, <https://psicogrup.com/ayuda-psicologica/la-resiliencia-como-punto-de-partida-para-el-logro-de-la-felicidad/>

Imagen 2 Kirkpatrick Alexandra, La capacidad de afrontar, superar y sanar <https://conectia-psicologia.es/un-ejemplo-de-resiliencia/>

# PERSONAS RESILIENTES



Son aquellas que al estar en una situación de adversidad, es decir al estar expuesto a un conjunto de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad , crecer y desarrollarse adecuadamente.

Imagen: <https://mentalmadrid.com/resiliencia/>

# CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

•Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.

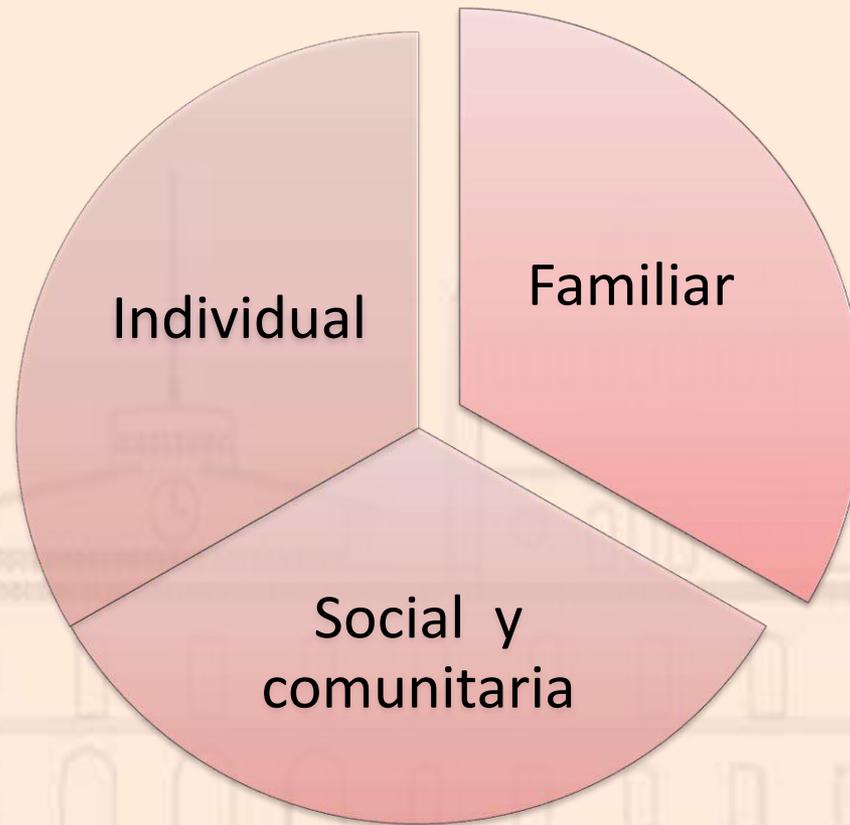
•Son capaces de controlar sus emociones, sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.

Son empáticos

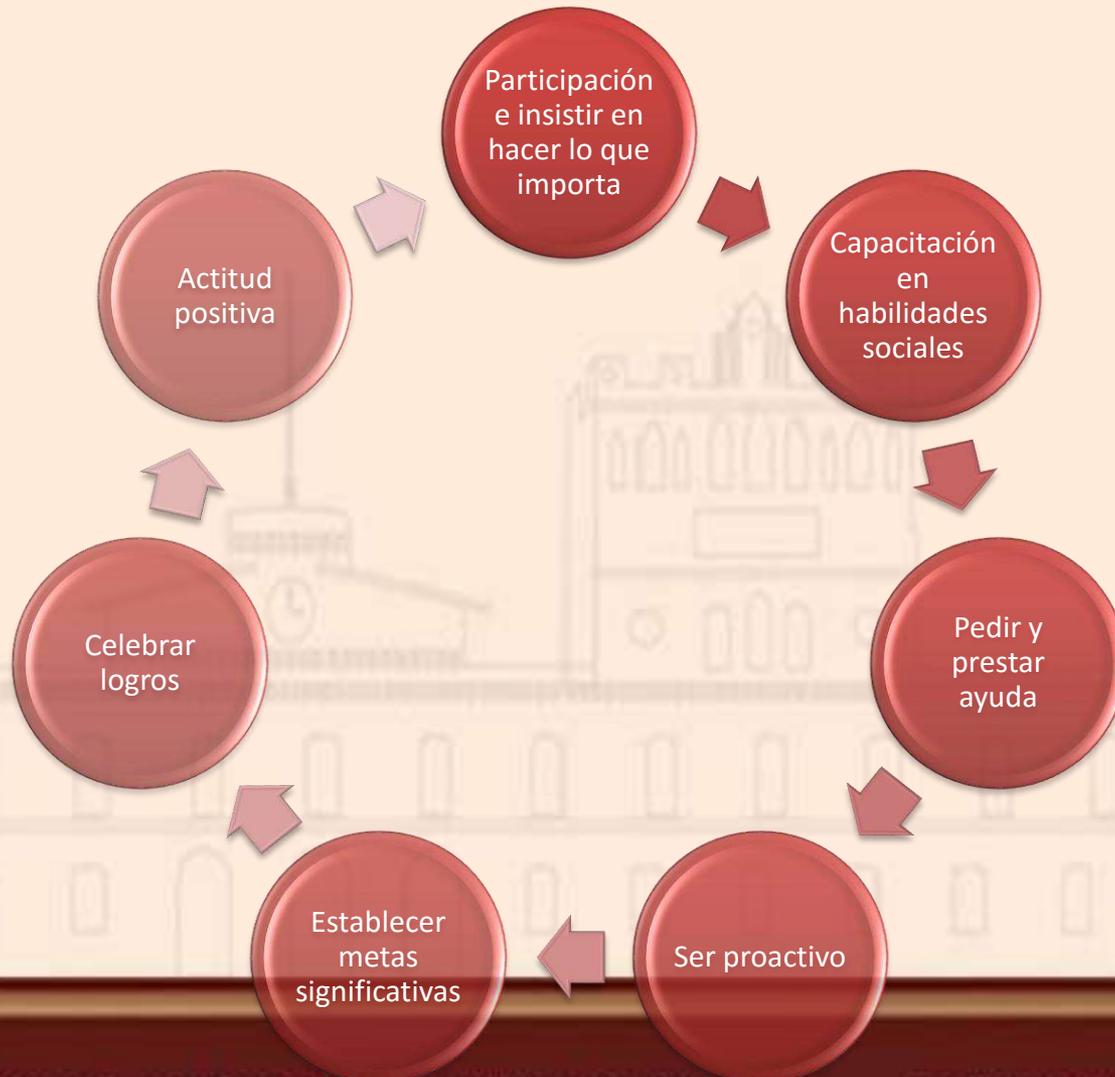
Tienen un optimismo realista. Es decir, piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.

Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.

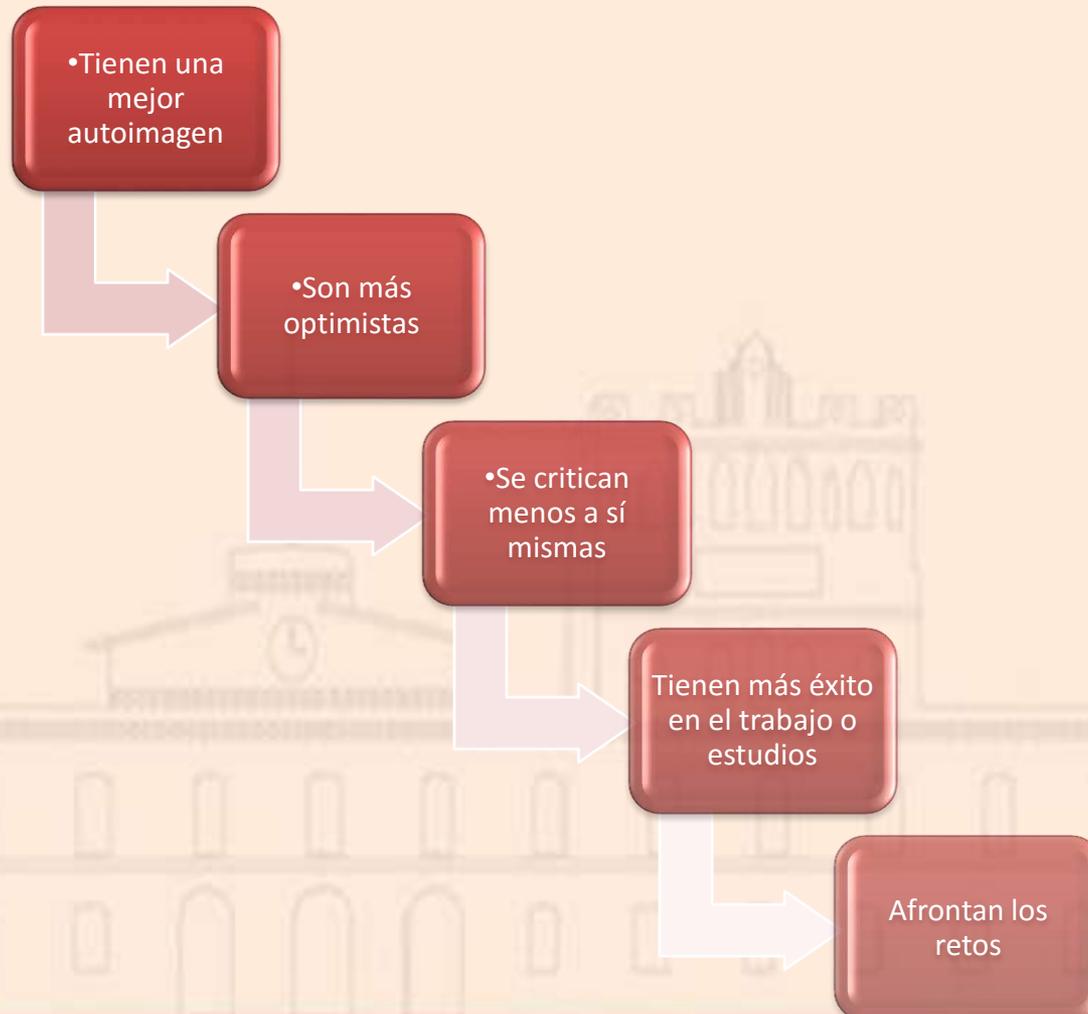
# TIPOS DE RESILIENCIA



# ESTRATEGIAS PARA CONTRUIR RESILIENCIA



# BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA



# BIBLIOGRAFIA

- Barudy, J., Dantagnan M. (2009). Los Buenos tratos a la financia: parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. Revista de psicopatología y psicología clínica, 11(3), 125-146.
- Grotenberg Edith, Manual de identificación y promoción de la resiliencia. <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Morelato, G. (2012). Maltrato infantil y desarrollo: hacia una revisión de los factores de resiliencia. Pensamiento
- .

# BIBLIOGRAFIA

- Ángel, A. (2003). Resiliencia: ¿Cómo enfrentar la desventura y el infortunio? Recuperado el 03 de diciembre del 2018, de: <http://www.analitica.com>