



# EDUCAR PARA LA RESILIENCIA



# Mito, Leyenda y Realidad

## Mito

- Lenguaje simbólico
- Recupera los orígenes (cosmogónico)
- La vida está llena de mitos: ¿Cuáles son los mitos de tu vida?
- Cada familia crea mitos para compensar las carencias: ¿Cuáles identificas en tu familia?

***-Se comunican por la memoria colectiva.***

***-Permiten la funcionalidad.***

***-Son mecanismos de compensación en la familia: No somos diseñados para la separación.***

***-SOMOS EL COMPENDIO DE 4 GENERACIONES de Mitos y leyendas.***

## Leyenda

- Surge de hechos verídicos
- Incorpora la ficción (eleva a la fantasía)
- Conocemos a los otros por sus leyendas: No son ellos
- La historia de nuestros padres es la primer leyenda que aprendemos
- Nos enamoramos de la leyenda que el otro es

# 1 Cerebro y 4 Historias

*4 cerebros en 1: Frontal, Medio, Límbico y Reptiliano*

1. La historia  
para el mundo  
**PÚBLICA**

2. La historia  
para mi  
**PRIVADA**

3. La historia  
confidencial  
**CONFIANZA**

4. La historia  
que me quiero  
creer  
**REAL**

***La Historia que me creo se entrelaza en las otras tres, por eso la verdad no tiene armas ante mis mitos y mis leyendas.***

# TEMA III. SISTEMA INMUNOLÓGICO (SI) Y SU IMPACTO EN LA SALUD



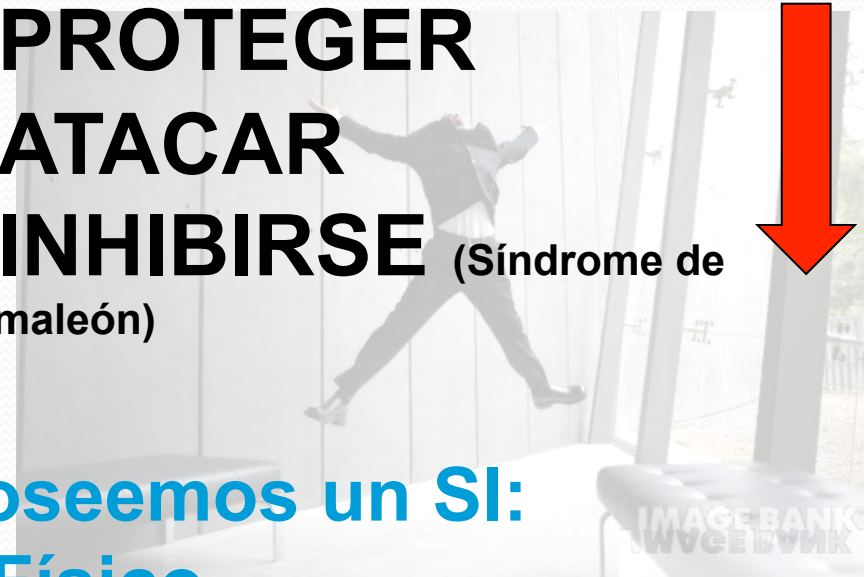
**Sus funciones son:**

- 1. PROTEGER**
- 2. ATACAR**
- 3. INHIBIRSE** (Síndrome de Pigmalión)



**Poseemos un SI:**

- 1. Físico**
- 2. Emocional**
- 3. Mental**



## La estatua de Pigmalión

Pigmalión rey de Chipre, además de ser sacerdote y rey, era también un magnífico escultor. Su obra superaba en habilidad incluso a la de Dédalo, el célebre constructor del laberinto. Durante mucho tiempo, Pigmalión había buscado una esposa, cuya belleza correspondiera con su idea de la mujer perfecta. Al fin decidió que no se casaría, y dedicaría todo su tiempo y el amor que sentía dentro de sí a la creación de las más hermosas estatuas. Ofrecería después sus obras maestras a Afrodita. Era tal la fuerza del sentimiento y de la inspiración cuando trabajaba el mármol, que su mano parecía guiada por un poder mágico. La primera estatua fue la de una joven, a la que llamó Galatea, tan perfecta y tan hermosa, que Pigmalión se enamoró de ella perdidamente. Soñó que la estatua cobraba vida.

Ovidio poetizó así el mito en el libro X de las Metamorfosis: «Pigmalión se dirigió a la estatua y, al tocarla, le pareció que estaba caliente, que el marfil se ablandaba y que, deponiendo su dureza, cedía a los dedos suavemente, como la cera del monte Himeto se ablanda a los rayos del sol y se deja manejar con los dedos, tomando varias figuras y haciéndose más dócil y blanda con el manejo. Al verlo, Pigmalión se llena de un gran gozo mezclado de temor, creyendo que se engañaba. Volvió a tocar la estatua otra vez, y se cercioró de que era un cuerpo flexible y que las venas daban sus pulsaciones al explorarlas con los dedos.»

Pigmalión despertó: en lugar de la estatua se hallaba Afrodita en persona, que le dijo «Mereces la felicidad, una felicidad que tú mismo has plasmado. Aquí tienes a la reina que has buscado. Ámala y defiéndela del mal». PIGMALIÓN POSITIVO – PIGMALIÓN NEGATIVO





# LA SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL SE GESTA EN LA MATRÍZ

*Mucho de lo que guardo, hago, digo, siento y pienso NO ES MÍO:*

**YO ME PUEDO TRANSFORMAR**



**“El sistema  
inmunológico se  
deteriora a través de las  
emociones no  
expresadas sanamente,  
del ruido y del estrés”**

**Dra. Juanita Méndez**

# SÍNDROME DE BURNOUT

En su forma más común, se considera que abarca tres dimensiones fundamentalmente:

1) El agotamiento emocional. Es debido a una reducción de los propios recursos emocionales y al sentimiento de que no tenemos nada que ofrecer a los demás, acompañado de manifestaciones somáticas y psicológicas, como el abatimiento, la ansiedad y la irritabilidad.

2) La despersonalización. Se refiere al desarrollo de actitudes negativas y de insensibilidad hacia los usuarios o receptores de servicios, así como también hacia los colegas. Esto conduce a la idea de que “los demás” son la verdadera fuente de los problemas. Se asocia con una actitud un tanto cínica e impersonal, con el aislamiento, con el etiquetamiento despectivo para calificar a los otros y con intentos de culpabilizarlos de la frustración y el fracaso propio en el cumplimiento de los compromisos laborales.

3) La falta de realización personal. Es la percepción de que las posibilidades de logro en el trabajo han desaparecido, junto con vivencias de fracaso y sentimientos de baja autoestima. Generalmente, afecta al rendimiento laboral sobre la base de una autoevaluación negativa, a veces encubierta con una actitud de "omnipotencia" que hace redoblar los esfuerzos aparentando interés y dedicación aún mayores, que, a la larga, profundizan el burnout.



**A estas tres dimensiones se añadiría un conjunto de síntomas físicos de estrés, como cansancio y malestar general.**

**Los autores con inclinación más somática han querido ver en ciertas pruebas de imagen anomalías orgánicas cerebrales tales como volumen disminuido de hipocampo y córtex cerebral en afectos de estrés laboral crónico. Parece ser también que el estrés provoca una depleción encefálica de noradrenalina, dopamina y serotonina.**

**El burnout ha sido conceptualizado como un estrés organizacional crónico y cotidiano que aparece con frecuencia en trabajadores de servicios asistenciales: médicos, enfermeras, profesores, terapeutas, psicólogos, policías, etc.**



# Ambientes Enfermos

R  
E  
C  
H  
A  
Z  
A  
N



A  
N  
U  
L  
A  
N

# Rasgos de los ambientes enfermos:

- Hostilidad
- Resistencia
- Negación
- Exageración
- Manipulación
- Aislamiento
- Sufrimiento emocional



¿En qué tipo de ambiente creciste?

¿Y si creciste en un ambiente enfermo?

¿Se puede sanar la personalidad?





**PERSONALIDAD SANA:** Recursos disponibles (actitud, pensamientos, comportamientos, conversaciones, sentimientos y creencias) que son capaces de afrontar los estímulos adversos y estresantes de la vida y que facilitan el control y ajuste de demandas ambientales y expectativas personales.



# TEMA IV.

# FAMILIA Y VIOLENCIA



# **Los niños y adolescentes se dan perfectamente cuenta de lo que pasa y a la falta de información construyen nuevos mitos y leyendas. EL RESULTADO :**

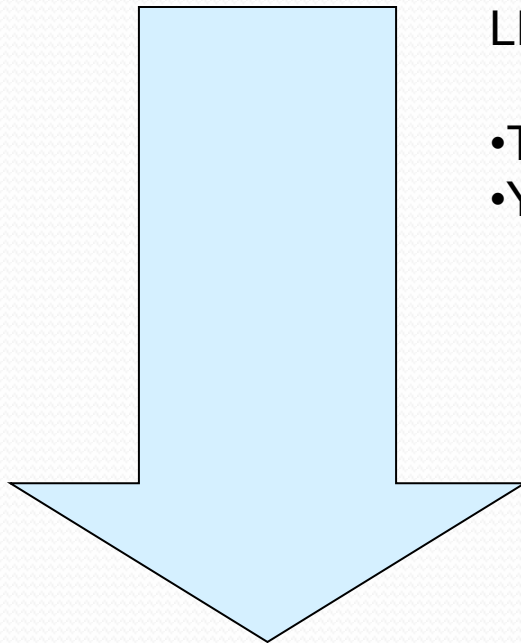
- Mitos y leyendas controladores de su desarrollo
- Oculta los errores y niega lo obvio
- En los niños es su primer encuentro con la neurosis (Te voy a regalar, te pareces a ..., te voy a acusar con...)
- Surge la conciencia de culpa
- Justifica la realidad

# “Aún en la crisis, la verdad es mejor que la mentira”

## A la falta de amor: EL VACÍO CRECE

LEYENDAS FUNDAMENTALISTAS

- Todos en mi contra
- Yo contra todos



Sueños rotos

Desesperanza y ansiedad



<b>TIPO DE VIOLENCIA</b>	<b>NIVELES</b>	<b>SITUACIÓN GENÉRICA</b>
<b>Física</b>	Primero, segundo y tercero	Utilización abusiva de la fuerza física contra un miembro de la familia, con el objetivo de controlarlo y dañarlo. <i>PENALIZADA</i>
<b>Psicológica</b>	NA	Actitudes y conductas que se ejercen para humillar, intimidar, lastimar, amenazar, controlar, sobre responsabilizar, culpar o simular indiferencia a otr@. <i>PENALIZADA</i> (1er. Lugar)
<b>Sexual</b>	Primero, segundo y tercero	Conjunto de actitudes o comportamientos que no respetan la integridad o intimidad psicosexual de un miembro de la familia. <i>PENALIZADA</i>
<b>Económica</b>	NA	Actitudes y conductas encaminadas a controlar la posesión material de objetos, ropa, educación, otros bienes y servicios, con la finalidad explícita de condicionar su comportamiento. <i>PENALIZADA</i>
<b>Cruzada</b>	NA	Dos o más personas intercambian agresiones físicas, emocionales, sexuales o económicas. Aunque ambas partes ejercen poder, se sigue la estructura de un arriba y un abajo.

# REFLEXIONES EN LA INFANCIA

1. L@S NIÑ@S NO MIENTEN, CREAN REALIDADES ALTERNATIVAS: Nos referimos a volver didáctica la experiencia.
2. L@S NIÑ@S NO SE BURLAN, SE APROPIAN DE LA REALIDAD DEL OTRO: Nos referimos a promover el respeto entre todas las edades, condiciones, género y raza.
3. L@S NIÑ@S NO SON CRUELES, EXPRESAN SUS PERCEPCIONES: Nos referimos a rescatar los límites sociales.



# REFLEXIONES EN LA ADOLESCENCIA

1. L@S ADOLESCENTES NO SON REBELDES, RECLAMAN EL DERECHO A TOMAR DECISIONES PROPIAS: Nos referimos a acompañar desde el apoyo incondicional.
2. L@S ADOLESCENTES NO SON IRRESPONSABLES, SOLO RESPONDEN AL INTROYECTO COLECTIVO DE LOS ADULTOS: Nos referimos a reconocer sus capacidades y cualidades.
3. L@S ADOLESCENTES NO SON INDIFERENTES A LOS PROBLEMAS DE LOS ADULTOS, ELL@S ESTÁN OCUPADOS CONSTRUYENDO SU HISTORIA PERSONAL: Nos referimos a respetar su diversidad.

# Además del AMOR...



LA ADVERSIDAD ENHALTECE AL YO