



# EDUCAR PARA LA RESILIENCIA



**“TE ACEPTO COMO  
ERES Y TE APOYO  
EN TU ESFUERZO DE  
SER MEJOR”**



*“El ser humano requiere explicaciones válidas que llenen sus huecos vitales”*

Selene Fortanel Polo



**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**

# Ambientes Enfermos

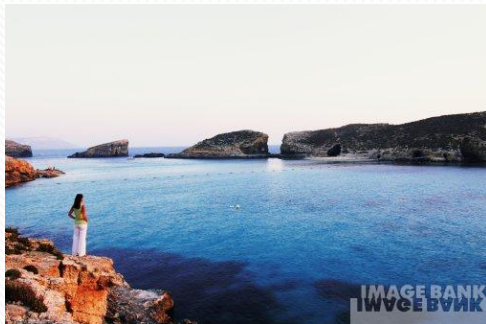
R  
E  
C  
H  
A  
Z  
A  
N



A  
N  
U  
L  
A  
N



# TEMA VI. MODELO DE RECUPERACIÓN



# EMOCIONES

**“Las emociones son para vivirlas NO PARA ACTUARLAS”**

(+) Expreso e integro a la vivencia (tiempo, espacio, persona)

(-)Reprimo o lucho

**SON COMO GLOBOS: TIENEN UN LÍMITE**



# Orígenes del SUFRIMIENTO EMOCIONAL

1. Expectativas en el otro (Carentes del YO)
2. Traumas de los otros en mí
3. Ilusión de la perfección
4. Rebeldía a la voz interior
5. Idea de competencia-rivalidad
6. Sobrevalorar el dolor
7. Resistencia a perdonar y ser perdonado

# Emociones desagradables en el niño@

1. MAYOR ENOJO: Agresión y Abuso
2. MAYOR TEMOR: Abandono
3. MAYOR TRISTEZA: Insatisfacción (comida, amor, atención, amistad, etc.)

**En cada etapa de la vida:**

**CUANTO MÁS RECUERDO MÁS  
VOY OLVIDANDO**

***-Las relaciones son solo  
oportunidades de vida, nunca son  
obligaciones existenciales.***

***DISFRUTALAS O DEJALAS IR***

# PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Técnica de primer nivel en la intervención en crisis, ante la emergencia emocional busca restablecer las condiciones normales de funcionamiento de la persona. La vida urbana la requiere a diario (cucharadas).

**C- Conductual** (Problemas escolares, comportamientos evidentes)

**A-Afectivo** (Enojo o tristeza explosivas, cansancio sin razón o aburrimiento)

**S-Somático** (Pesadillas, problemas de sueño, alimentación, dolores de cabeza, náuseas o alergias) \*\*\* Consultar con un profesional de la salud

**I-Interpersonal** (Aislamiento y dependencia)

**C-Cognitivo** (Verbalización, creencias, autocastigo)

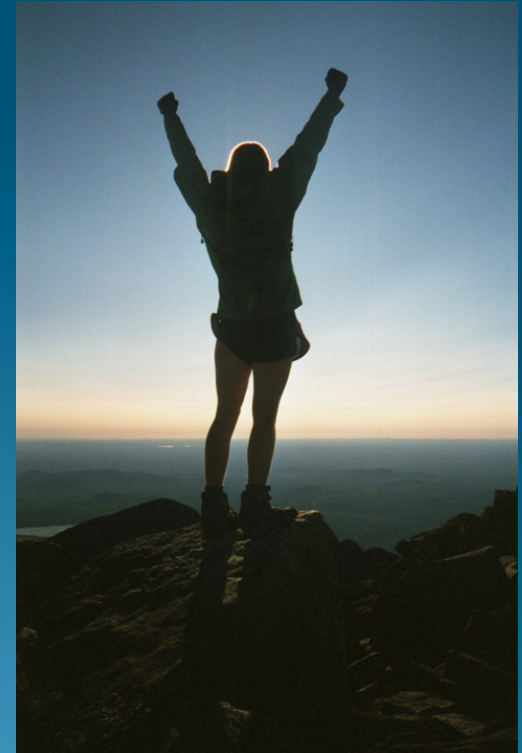
# Disposición psicológica

Acompañar

Brindar seguridad

Contención

A pesar de vivir en condiciones de adversidad, hay personas que crecen ante la dificultad y con ello mejoran su calidad de vida.





# PROCEDIMIENTO

**1.  
Acercamiento  
y Contacto  
psicológico**

*Empatar, retro  
rastreo y  
ubicación de  
emoción*

**2. Evaluación  
de la  
dimensión  
del problema**

*Conversación,  
dibujo, juego,  
cuento, historia,  
etc.*

**3. Creación de  
alternativas**

*Cuando  
escucho con el  
corazón el otro  
me escucha*

**4.  
Futurización  
de acciones  
concretas**

*Apoyo  
incondicional*

***SEGUIMIENTO PARA LA ESTABILIZACIÓN***

# Ambientes Enfermos en recuperación

N  
U  
E  
V  
O  
S  
  
T  
A  
L  
E  
N  
T  
O  
S



R  
E  
L  
A  
C  
I  
O  
N  
E  
S  
  
N  
U  
E  
V  
A  
S

**“La vida está llena de retos,  
experiencias, satisfacciones y el  
dolor puede ser la puerta al  
crecimiento”**

**EL AMOR DEJA UN RASTRO  
INDELEBLE**

***“Yo elijo en el recuerdo **CREAR MI  
LEYENDA DE AMOR**”***

# DIETA A-M-O-R

## 1. ACTITUD

-Espejo:

Mañana: ¿Qué puedo hacer hoy para hacerte feliz?

Noche: Te felicito por...

-Elogios: 3 al día

-Agradecer: 3 al día

-Usar la frase de poder (voz alta-voz baja)

-Música de contenido

# DIETA A-M-O-R

## 2. METAS

- Escrito, dibujo o narración de mi Meta
- Imaginarme alcanzando mi meta
- Hablar conmigo y los demás sobre mi meta

3. ORIENTAR LA META: Ocupación  
Acciones concretas día a día

# DIETA A-M-O-R

## 4. RECUPERACIÓN

Actos de amor para recuperarme: (objetos perdidos)

- Decir SI o NO según lo sienta
- Hacer caso a mi intuición
- Tomarme un tiempo (1 min, 2 min, ... N min) para mí
- Hacer consientes nuestras necesidades (FEM)
- Respetar nuestras necesidades (FEM): comer, dormir, descansar, jugar, sentir, reflexionar, amar, etc.
- Premiar nuestros avances: a mayor reforzamiento, mayor integración
- Romper los mitos y leyendas limitantes
- Conversaciones constructivas, etc.



# DECALOGO RESILIENTE

1. Yo soy influyente en mi vida
2. Yo separo lo que es mío y lo que es del otro
3. Yo me amo y tolero mis imperfecciones
4. Yo practico el silencio y el auto cuestionamiento
5. Yo hago lo que amo y lo hago con amor
6. Yo me valoro y aprecio estar san@ (F-E-M)
7. Yo recuerdo solo para crecer
8. Yo soy amor y permito que los otros se sanen o se dañen
9. Yo expreso lo que pienso y siento en tiempo real (PET)
10. Yo estoy integrada: juego, música, baile, relajación, lectura, dibujo, etc. (Ser como niños)