

## MODELO DE RESILIENCIA EDITH GROTBERG

Este modelo considera a la resiliencia de un modo dinámico que permite trabajar para potenciarla y reforzarla, dando lugar a los denominados “**resultados resilientes**”

### Existen “Cuatro” EXPRESIONES RESILIENTES:

1. **Yo tengo** apoyo social, material, cuento con personas en quienes confiar y me apoyan incondicionalmente
2. **Yo soy** fortaleza psíquica, interna. Otros me admiran y respetan
3. **Yo estoy** dispuesto a responsabilizarme, hacer. Posero fuerza de voluntad
4. **Yo puedo** Desarrollar habilidades personales para resolver conflictos, encontrar el momento preciso para hablar y actuar



Modelo de resiliencia de Edith Grotberg, 1995



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN DE LA  
SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



LOGO

## NO TE OLVIDES DE...

*Establecer vínculos y conexiones con otras personas*

Busca oportunidades de fortalecer la comunicación con personas que sean significativas para ti, serán

### TUS TUTORES DE RESILIENCIA

**Evita ver la crisis como algo insuperable**

*Trata de visualizar un puente al futuro.  
La esperanza es una buena compañera de viaje.*



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

# ESTRATEGIAS RESILIENTES



Área de Actividades Preventivas

## ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

*El término resiliencia surgió de la física y la mecánica, y reflejaba la capacidad de los metales para resistir un impacto y recuperar su estructura original.*

En psicología, es la **CAPACIDAD DE LOS SERES HUMANOS PARA ADAPTARSE POSITIVAMENTE A SITUACIONES ADVERSAS**

**Ciertas circunstancias nos cambian la vida de repente** En esos momentos, las tensiones emocionales y físicas son inevitables ya sean por causas leves o más graves.

No hay biografía sin heridas. Todo el mundo recibe algún golpe en su vida. Pero **ante situaciones críticas, a veces, las personas tendemos a bloquearnos, en lugar de avanzar.**



## LA TRANSFORMACION

La resiliencia **conlleva un proceso de reconstrucción de uno mismo e implica no volver al estado original** Existirá una METAMORFOSIS, un universo a transformar, hilvanando y reparando el tejido afectivo impactado y herido sin vuelta atrás.



*“El arte de navegar en los torrentes”*

*“Retomar un nuevo desarrollo tras una agonía psíquica o traumática”*

Boris Cyrulink

## PILARES RESILIENTES

### AUTOESTIMA, CONFIANZA

Ser consciente y confiar en tus potencialidades, sin encerrarte en ti mismo, sabiendo pedir ayuda, es necesario.



### INTROSPECCIÓN

Saber cuestionarse a uno mismo, permitiéndote ajustes personales porque tu autoestima es sólida y no se siente cuestionada.

### INDEPENDENCIA

Mantener cierta distancia emocional y física (*sin llegar al aislamiento*), estableciendo límites claros entre uno mismo y el objeto de discrepancia.

### CAPACIDAD DE ESTABLECER RELACIONES

Tus figuras de apoyo social serán tus mejores aliados para lograr la resiliencia. Su apoyo y afecto serán factores clave para poder avanzar. Por lo que haber sido capaz de establecer lazos de confianza con otras personas, cuidar de esas relaciones, tener con ellos una comunicación franca, ...será de gran ayuda.

### INICIATIVA Y TENACIDAD

El desánimo está lejos de la filosofía resiliente. Perseverar y mantener presentes tus metas y objetivos, sin renunciar a ellos será otro factor clave.

### HUMOR

Conservar un nivel de optimismo saludable te permitirá enfocar sobre los aspectos positivos de las situaciones, por más adversas que sean.

### CREATIVIDAD

Gracias a la capacidad de reflexionar y a dar un espacio a la búsqueda del sentido a lo ocurrido, se pueden obtener diferentes recursos desde la anticipación, la narrativa, las artes plásticas, la intelectualización, etc.

### CEDER A QUERER TENER EL CONTROL DE LA SITUACIÓN

Aceptar que hay situaciones que están lejos del control personal y aprender a manejar ciertas dosis de incertidumbre en tu biografía.

### FLEXIBILIDAD ANTE LOS CAMBIOS

Mantener una postura abierta a los cambios y dispuesta a considerar diferentes alternativas (*sin aferrarse con intensidad a los planes iniciales*). Pero sin olvidar sus objetivos, y confiando en que en un momento dado, éstos podrán lograrse propiciados por el propio entorno y otras circunstancias.

### ÉTICA

Ser capaz de comprometerte con los valores y el buen trato hacia los demás. Ser conocedor del poder transformador de una mirada apreciativa **“creo en ti”** y creer que este modo de mirada, se debe extender al bienestar común de tus semejante.

### PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO

El autoconocimiento es una herramienta poderosa al servicio de los retos y las adversidades. Saber trazar metas, siendo conocedores de los recursos disponibles, con potencialidades y limitaciones, es la suma de la combinación de los pilares anteriores.

## BUSCA APOYO

Si el miedo y el estrés aparecen, es fundamental buscar apoyo. Pedir apoyo no es síntoma de fragilidad, es una invitación para mirar tu vulnerabilidad desde una mirada y una mano que te guía.

