A tropical sunset scene with palm trees and water. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on the water. Several palm trees are silhouetted against the bright sky. The foreground shows a sandy beach with some greenery.

**Taller:  
Recursos para  
desarrollar  
resiliencia.**

**Por: Juan Pablo García Chávez**

A tropical sunset scene with palm trees and water. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on the water. Several palm trees are silhouetted against the bright sky. The overall mood is peaceful and serene.

## OBJETIVOS:

Conocer qué es la resiliencia.

Identificar la resiliencia en mí.

Desarrollar la resiliencia a través de 4 elementos del bienestar.

Integrar conscientemente la resiliencia a mi vida.

Afrontar las adversidades desde una nueva perspectiva.

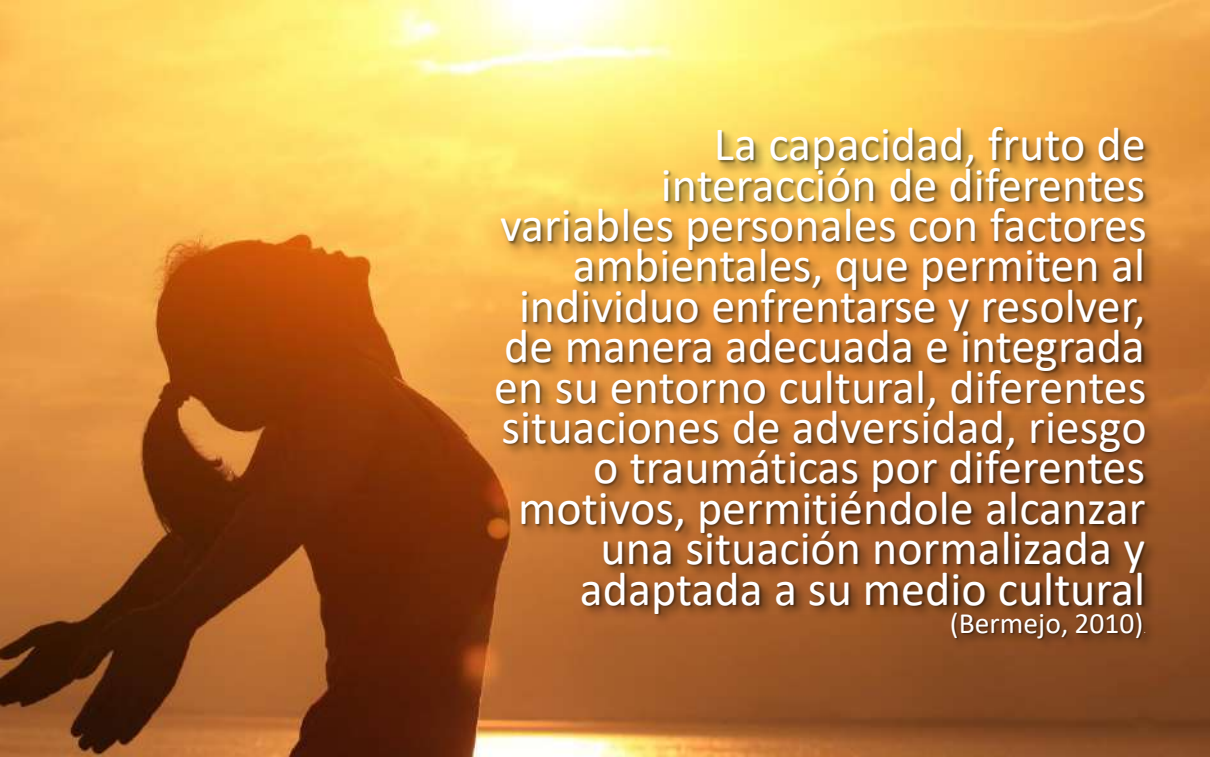


# Desierto

Es allí donde el ser humano experimenta su fragilidad; el lugar de la prueba y la purificación (González, 2015).

Resiliencia



A silhouette of a person is shown on the left side of the image, leaning forward with their head resting on their hand, suggesting a state of deep thought or distress. The background is a warm, golden sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a soft, hazy glow. The overall mood is contemplative and serene, despite the person's posture.

La capacidad, fruto de interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permiten al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural  
(Bermejo, 2010)

Existen personas que a  
pesar del sufrimiento  
buscan la maravilla

(Cyrulnik, 2012).





*Nuevas  
perspectivas*

Adaptándonos





- Todas las personas pueden ser resilientes (Forés y Grané, 2008);
- El individuo puede modificar su forma de pensar (Seligman, 2011);
- Puede ser promovida a cualquier edad (Grotberg, 2003, p.4);
- Es desarrollable (Mulqueen, 2014);
- Puede mejorarse a través de la experiencia y el entrenamiento (Fredrickson, 2014).

A tropical sunset scene with palm trees and a body of water. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and red glow across the sky and reflecting on the water. Several palm trees are silhouetted against the bright sky, and their reflections are visible in the calm water. The overall atmosphere is peaceful and serene.

# Oasis

Tregua, descanso, refugio en las penalidades o contratiempos de la vida (DLE, 2018)

A tropical sunset scene with palm trees and a body of water reflecting the sky. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow across the sky and water. The palm trees are silhouetted against the bright sky. The water is calm, reflecting the colors of the sunset. The overall mood is peaceful and serene.

# Modelo Oasis

1. Perdón
2. Gratitud
3. Esperanza
4. Atención plena

A silhouette of a person with long, flowing hair is shown from behind, sitting on a swing. The person is holding onto the chains of the swing. The background is a bright sunset over a body of water, with the sun low on the horizon. The sky is filled with soft, golden light and some clouds. The word "Perdón" is written in a white, cursive font on the right side of the image.

Perdón

Es el proceso intencional y voluntario a través del cual la víctima sufre un cambio en sentimientos y actitud respecto a una ofensa.

(Chaudhary & Chaudhary, 2014)

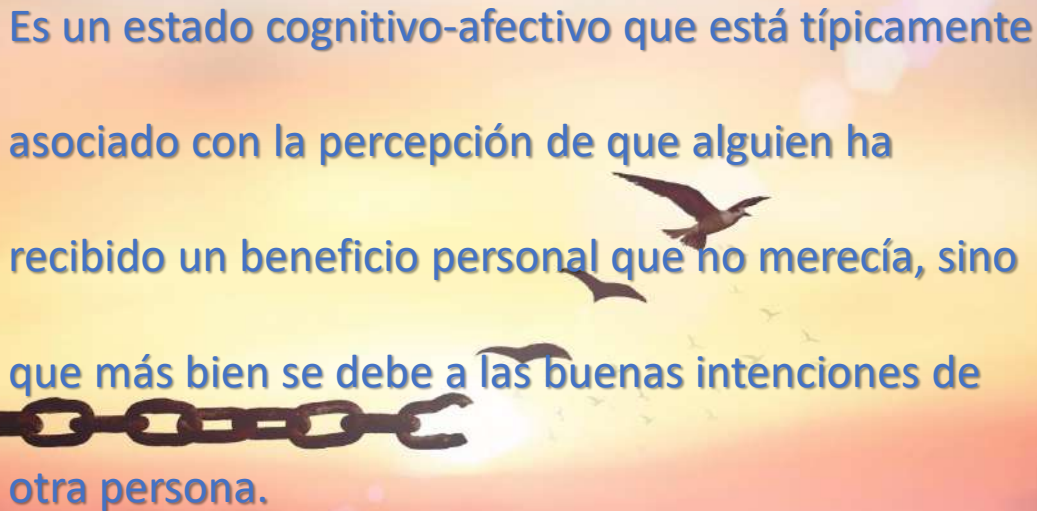
Cuando una persona perdona, sus tendencias hacia el transgresor se hacen más benevolentes, amables y generosas; y menos vengativas o evasivas (Peterson y Seligman, 2004).



Gratitud



Es un estado cognitivo-afectivo que está típicamente asociado con la percepción de que alguien ha recibido un beneficio personal que no merecía, sino que más bien se debe a las buenas intenciones de otra persona.



(Emmons y McCullough, 2003<sup>a</sup>, 2003b en Bono y McCullough, 2006).



A vibrant rainbow arches across a dramatic, cloudy sky, casting a soft glow over a range of rugged, green mountains. The scene is filled with hope and natural beauty.

Esperanza

Es un componente importante de la buena vida

(Singh y Denver, 2015).

Representa una postura cognitiva, emocional y  
motivacional hacia el futuro.

Proporciona esfuerzos apropiados para sostener  
un buen ánimo en el aquí y el ahora

(Peterson y Seligman, 2004).



Atención plena

Es una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente

(Kabat-Zinn, 2007).



**“Sólo quien ha pasado por el desierto, conoce el valor de la lluvia.”**

Mi podcast a través de Spotify:



[www.juanpablogarcia.mx](http://www.juanpablogarcia.mx)

Contacto: [hola@juanpablogarcia.mx](mailto:hola@juanpablogarcia.mx)



@juanpablogch

# Referencias

- Bermejo, R.C. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas*, 27(3), 91-103.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147. Recuperado de Questia.
- Chaudhary, H., y Chaudhary, S. (2014). Positive Emotions, Resilience, Gratitude and Forgiveness: Role of Positive Psychology in 21st Century. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 528. Recuperado de Questia.
- Cyrulnik, B. (2012). *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*. Buenos Aires: Garnica.
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. España: Plataforma Editorial. [Versión digital]. Obtenido de Scribd.com
- Fredrickson, B.L. (2014). *Love 2.0: how our supreme emotion affects everything we think, do, feel, and become*. EE.UU: Plume
- González, J.L. (2015). CatholicLink. 3 consejos muy útiles para salir del desierto en la vida espiritual. Recuperado de <https://catholic-link.com/que-es-el-desierto-espiritual/>



# Referencias

- Grotberg, E. H. (2003). Chapter 1: What is Resilience? How Do You Promote It? How Do You Use It? In E. H. Grotberg (Ed.), *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity* (pp. 1-30). Westport, CT: Praeger. Recuperado de Questia.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós
- Mulqueen, C. (2014). Resilience at workplace. Helps persevere through challenges. *Leadership Excellence*. Mar 2014; 31, 3; Proquest pg. 12
- Oasis. (2018). Diccionario de la lengua española. Real Academia Española. Recuperado de <https://dle.rae.es/?w=oasis>
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. EE.UU: Oxford.
- Seligman, M. (2011). *Aprenda optimismo*. EUA: De bolsillo clave.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. EE.UU: Oxford.
- Seligman, M. (2011). *Aprenda optimismo*. EUA: De bolsillo clave.
- Singh, S., & Devender, S. (2015). Hope and Mindfulness as Correlates of Happiness. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 422. Recuperado de Questia.

