

## SANIDAD: Vencer a la Adversidad con Resiliencia

### Objetivos

Comprender qué es la resiliencia. • Reflexionar sobre la diferencia entre resiliencia y resistencia. • Conocer los pilares y los factores protectores de la resiliencia. • Identificar las claves para fomentar la resiliencia en los niños y tomar conciencia de la responsabilidad que tienen los padres para que esto suceda. • Autoevaluar el nivel de resiliencia. • Comprender los motivos por los que sucede el trauma o la resiliencia. • Reflexionar sobre el poder de influencia que tenemos en los resultados de nuestra vida. • Conocer el funcionamiento de nuestra mente. • Comprender los filtros que tenemos en la percepción de la realidad. • Comprender qué es la actitud y cómo funciona. • Reflexionar sobre la importancia de gestionar la ansiedad ante una amenaza. • Conocer técnicas para superar un problema o un trauma.

### Contenidos

1. El poder de la resiliencia 1. Comprender la resiliencia 1. El caso de Bethany Hamilton 2. ¿Cómo afrontan las personas las tragedias cuando surgen en la vida? 3. Concepto de resiliencia 4. Resiliencia y resistencia 2. Las personas resilientes 1. La persona resiliente, ¿nace o se hace? 2. Ejemplos de personas resilientes 3. Los pilares de la resiliencia 4. Los factores protectores 5. Cómo ayudar a los niños a ser resilientes

. Y tú, ¿cómo eres de resiliente? 1. Los 12 hábitos de los resilientes 2. Autoevaluación de resiliencia 1. Introducción 2. Test de resiliencia 3. Evalúa tu resiliencia con UPP 4. Autocoaching para la resiliencia 2. Afrontar la adversidad 1. ¿Camino al trauma o la resiliencia? 1. Zona de confort 2. Dos fases antes del trauma o la resiliencia 3. ¿Qué es el trauma? 4. La búsqueda del significado 5. Los cambios después del trauma 2. ¿Te preocupas o te ocupas? 1. Círculo de influencia de Steven Covey 2. ¿Qué representa el círculo de preocupación? 3. ¿Qué representa el círculo de influencia? 4. ¿Eres víctima o protagonista? 1. Dos opciones 2. El papel de víctima 3. El papel de protagonista 5. Lenguaje reactivo vs lenguaje proactivo 3. El funcionamiento de la mente 1. Sistemas de respuestas 2. Pensamiento y actitud 3. Práctica: toma de conciencia de pensamientos 4. La emoción del miedo 5. La zona de confort 6. El poder de las creencias 1. Creencias 2. Tipos de creencias 3. Conclusión y ejemplos 4. Práctica: detectar creencias limitantes 7. El mapa no es el territorio 1. Introducción 2. Representaciones del mapa de la realidad 3. Formación del mapa 4. Diferentes formas de percibir la realidad 5. Mapas propios y personales 3. Construir la actitud resiliente 1. Comprendiendo la actitud resiliente 1. ¿Qué es la actitud? 2. ¿Por qué mantener una actitud resiliente? 1. ¿Cómo lograrla?

. Actitud resiliente 3. Características de la persona resiliente 3. ¿Cómo funciona la actitud resiliente? 4. La actitud se entrena 1. La actitud no lo es todo 2. Cambiar de hábitos 3. Entrenar la actitud 4. Cambiar la perspectiva 2. Entrenando la actitud 1. ¿Cómo hacerlo? 2. ¿Cómo lidiar con la ansiedad? 1. Mantener a raya la ansiedad 2. Estresores que provocan ansiedad 3. Haz amistad con tu ansiedad 1. Tu amiga la ansiedad 2. Adula a tu ansiedad 4. ¿Qué es lo que te dices? 5. Vence a las preocupaciones 1. Indiferencia 2. Poniendo el foco en las preocupaciones 6. ¿Te comparas con los demás? 3. Afrontar la adversidad 1. El abecedario de la resiliencia 2. Mindfulness 1. Beneficios 2. Pilares 3. Ejercicio práctico 3. Programación Neurolingüística 1. ¿Qué es la PNL? 2. Un interruptor para nuestro cerebro 3. Las submodalidades 1. Sistemas de representación y submodalidades 2. Categorías de submodalidades 3. Ejercicio práctico 4. Tipos de submodalidades 4. Técnica de PNL: rebobinar la película 5. Técnica de PNL: enfocarse en una actividad 4. La metáfora del águila