



Curso ON-LINE

# RESILIENCIA

---

# OBJETIVOS

- Entender qué es la resiliencia y para qué sirve.
- Conocer por qué ocurre la resiliencia y las situaciones que activan ese proceso.
- Saber qué perfiles de personas son resilientes y si es posible aprender.
- Saber qué tienen en común las personas resilientes.
- Conocer las claves y los pasos a trabajar, para convertirse en una persona resiliente.
- Conocer la importancia del sentido de la vida en la evolución del individuo. Conocer la historia de Viktor Frankl y cómo descubrió la importancia del sentido de la vida.
- Conocer la importancia de la fe en que todo mejorará para sobrevivir.
- Conocer la importancia de la gratitud para ser feliz.
- Conocer la importancia de la solidaridad como sentido de la vida.
- Saber en qué nos puede ayudar el hecho de admirar a otras personas.
- Conocer historias reales de resiliencia en situaciones extremas.
- Conocer diferentes herramientas extras que le servirán para seguir desarrollando la resiliencia.

# ÍNDICE

## UD1. ¿Qué es la “resiliencia”?

- 1.1. ¿Para qué sirve la resiliencia?
- 1.2. ¿Cómo funciona la resiliencia?
  - 1.2.1. La crisis.
  - 1.2.2. El proceso de “duelo” post crisis.
  - 1.2.3. La trascendencia.
- 1.3. ¿Se nace resiliente o se aprende?
  - 1.3.1. ¿Cómo podemos saber si somos resilientes?

## UD2. ¿Cómo desarrollar la resiliencia?

- 2.1. Claves importantes para ser resiliente.
  - 2.1.1. Localizar las causas del problema.
  - 2.1.2. Introspección.
  - 2.1.3. Aceptación.
  - 2.1.4. Adaptación.
  - 2.1.5. Optimismo.

- 2.1.6. Sentido del humor.
- 2.1.7. Alimentar las relaciones personales.
- 2.1.8. De oruga a mariposa.
- 2.2. Viktor Frankl y la “Logoterapia”.

### **UD3. El sentido de la vida.**

- 3.1. La fe.
- 3.2. La gratitud.
- 3.3. Solidaridad ¿Puedo ayudar a alguien con mi experiencia?

### **UD4. La importancia de admirar.**

- 4.1. La teoría del espejo. ¿En quién puedo fijarme cómo ejemplo?.
- 4.2. Historias reales de resiliencia.
  - 4.2.1. Hellen Keller.
  - 4.2.2. Nick Vujicic.
  - 4.2.3. Malala Yousafzai.
  - 4.2.4. Tim Guénard.

### **UD5. Más herramientas.**

- 5.1. Los consejeros.
- 5.2. Meditación diaria para reducir el estrés.
- 5.3. Las tres cartas del perdón.
- 5.4. Carta de gratitud.
- 5.5. Autoafirmaciones.
- 5.6. Contar nuestra historia.