

Visualización y Resiliencia; Herramientas Prácticas para Grupos de Apoyo

Ivonne Ortiz



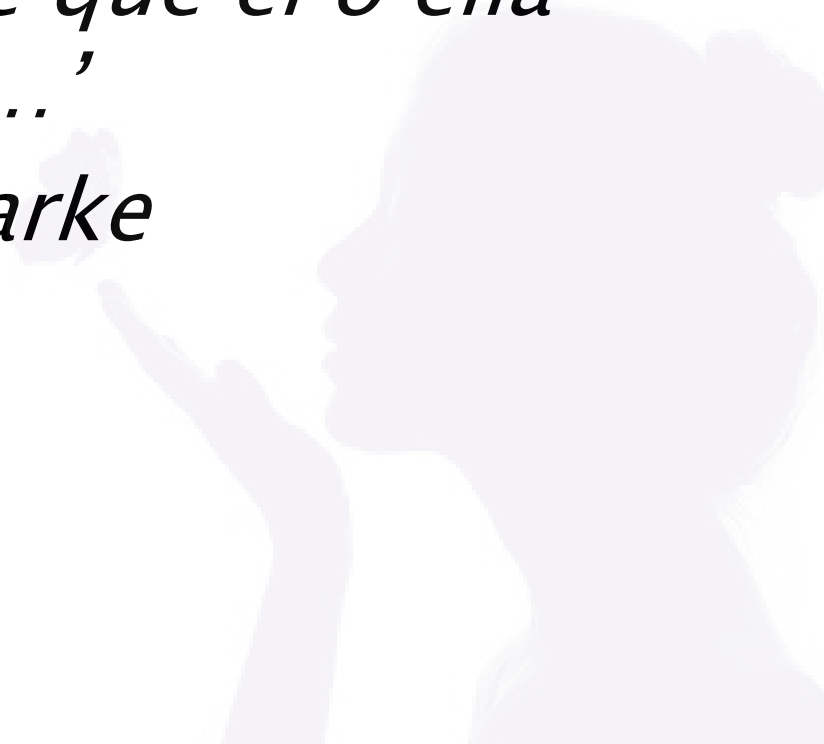
National Resource Center
on Domestic Violence

Objetivos

- Desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas para la implementación y conducción de grupos de apoyo.
- Definir el concepto de resiliencia y analizar los factores que modifican a esta.
- Practicar técnicas de visualización y aumento de la resiliencia.

Un facilitador es *‘mas efectivo cuando la gente apenas sabe que él o ella existe...’*

Sophie Clarke



El Buen Facilitador

¿ Quién es un buen facilitador?

- Establece una relación de colaboración con los participantes;
- Crea y mantiene un ambiente propicio;
- Incluye a todos.

Habilidades de un Buen Facilitador

- Escucha
- Es un buen comunicador
- Es comprensivo
- Posee una mente creativa
- Maneja los sentimientos de las personas respetuosamente
- Alienta el humor y el respeto
- Es Flexible

Un Facilitador no es:

- La persona a cargo,
- un conferenciante,
- un experto.

The Human Rights Education Handbook; Effective Practices for Learning, Action and Change (2000) by the University of Minnesota

Lista Personal del Facilitador

- Sea claro
- Mantenga contacto visual
- Controle su tono de voz
- Preste atención a su lenguaje corporal
- Esté consiente de su responsabilidad
- Esté consciente de su poder



Herramientas Prácticas

Definiciones Básicas

- Resiliencia
- Factores de Riesgo
- Factores Protectores
- Visualización



Resiliencia

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas.

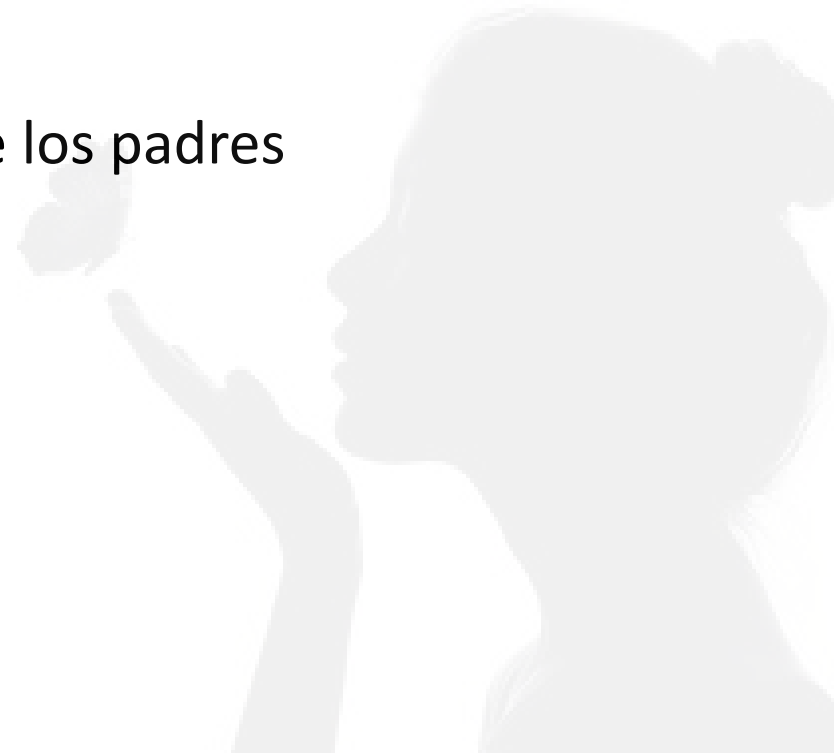
Grotberg (1995)



Factores de Riesgo

Incluyen:

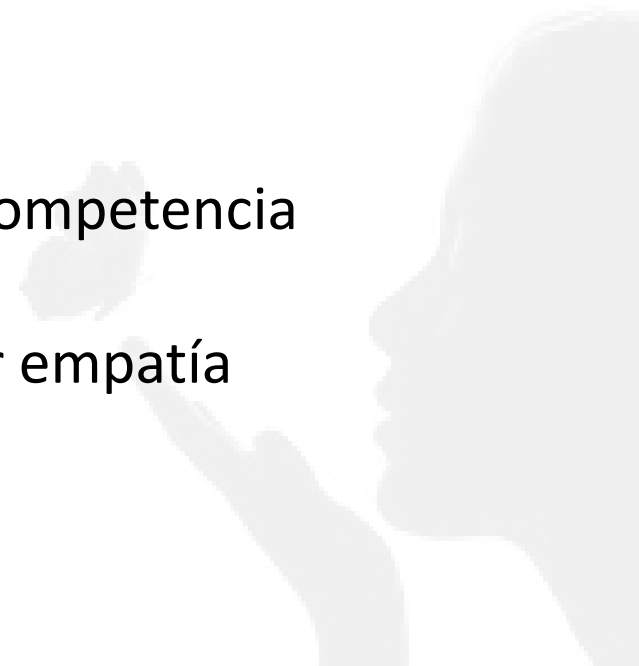
- Maltrato
- Violencia intrafamiliar
- Abandono y deprivación
- Fracaso escolar
- Enfermedad física o psiquiátrica de los padres
- Adicciones de los padres
- Pérdida de un padre/madre
- Desplazamiento
- Discapacidad propia
- Pobreza crónica



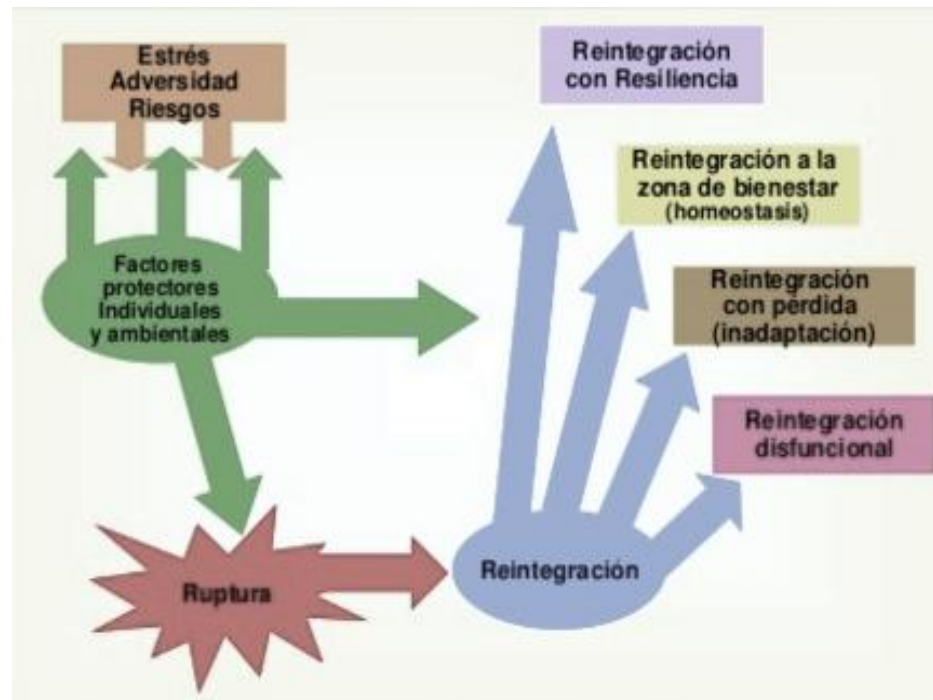
Factores de Protección

Incluyen:

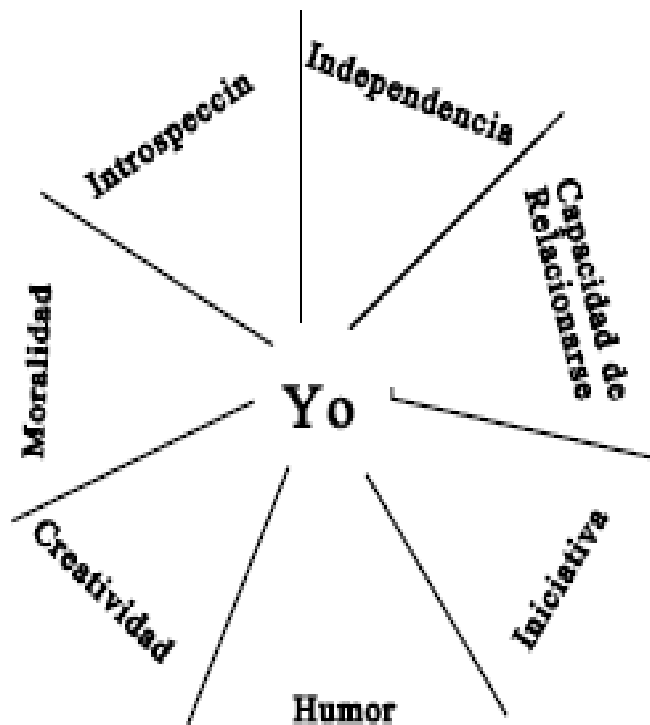
- Lazos familiares fuertes
- Normas grupales positivas
- Empleo estable de los padres
- Apoyo de un adulto significativo
- Integración social
- Autoestima
- Confianza en sí mismo y sentido de auto competencia
- Fé
- Capacidad de comunicarse y de establecer empatía
- Éxito escolar



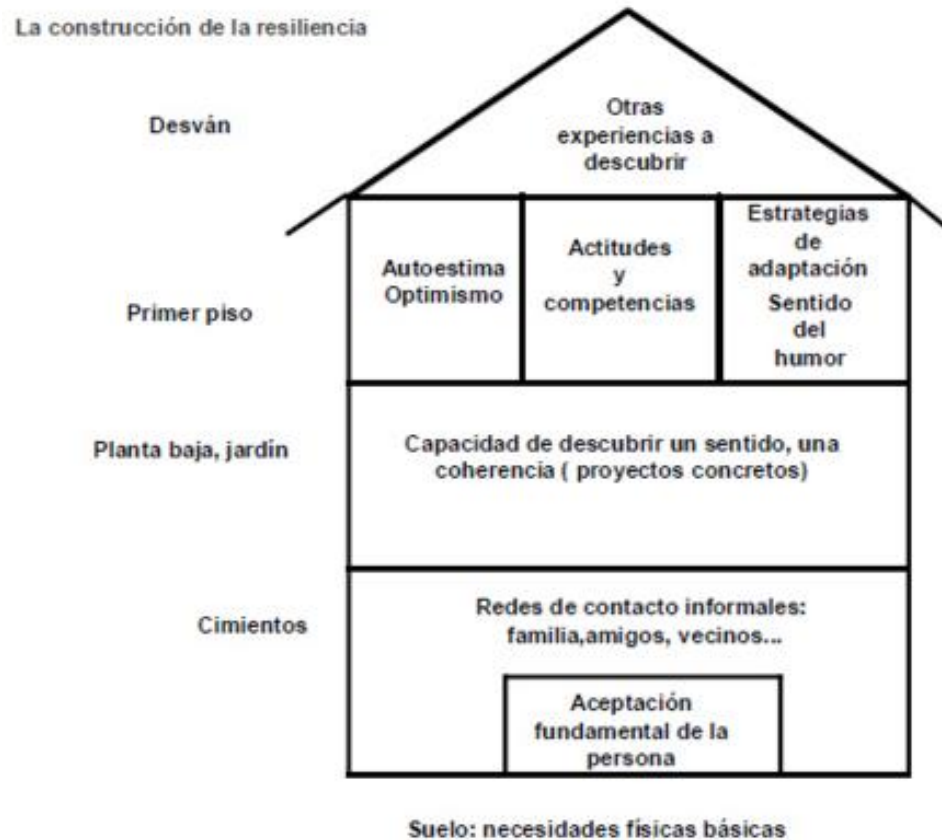
Modelo de Resiliencia



Los 7 Pilares de la Resiliencia



Estrategias para Construir la Resiliencia



Visión

Los ejercicios de visualización son una forma de ver la imagen futura de su persona, tomando en cuenta la realidad en la cual se desarrolla. Su finalidad es ser la guía de su proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

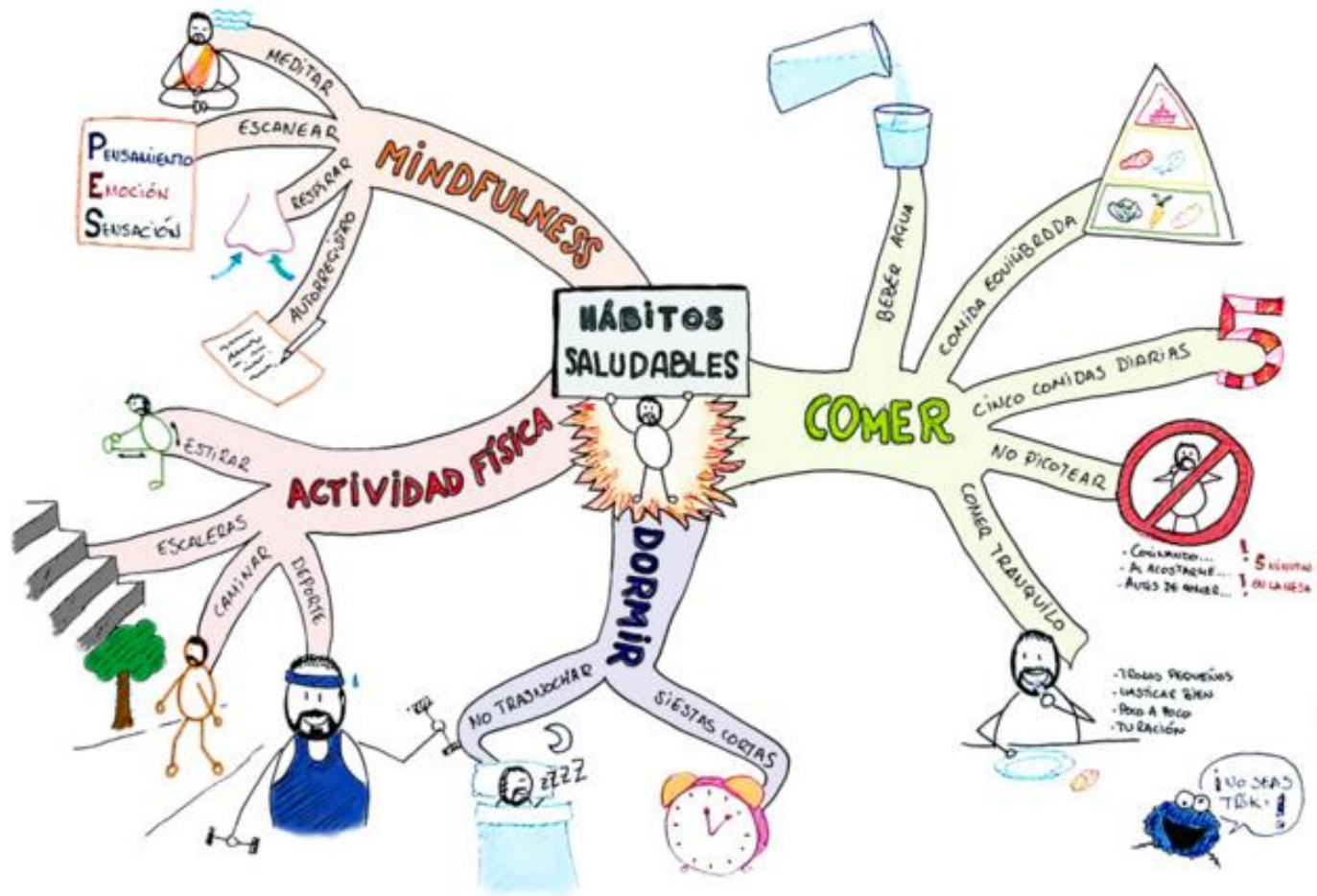
¿Quién soy?

¿Hacia dónde voy?

¿Cómo me veo en el futuro ?

¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

Mapa de Vida



“Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza mas allá de la vulnerabilidad. Apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, según ellos perciben y enfrentan al mundo.”

Stefan Vanistendael (1998)

¿Preguntas?



NRCDV (www.nrcdv.org) proporciona una amplia gama de asistencia gratuita, integral e individualizada técnica, capacitación y materiales de recursos especializados.



Comuníquese con nosotros a través de el:

1-800-537-2238

nrcdvta@nrcdv.org