

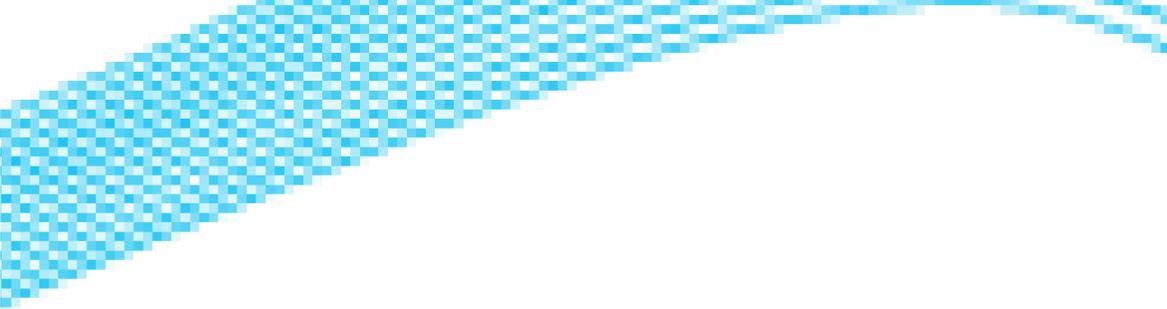
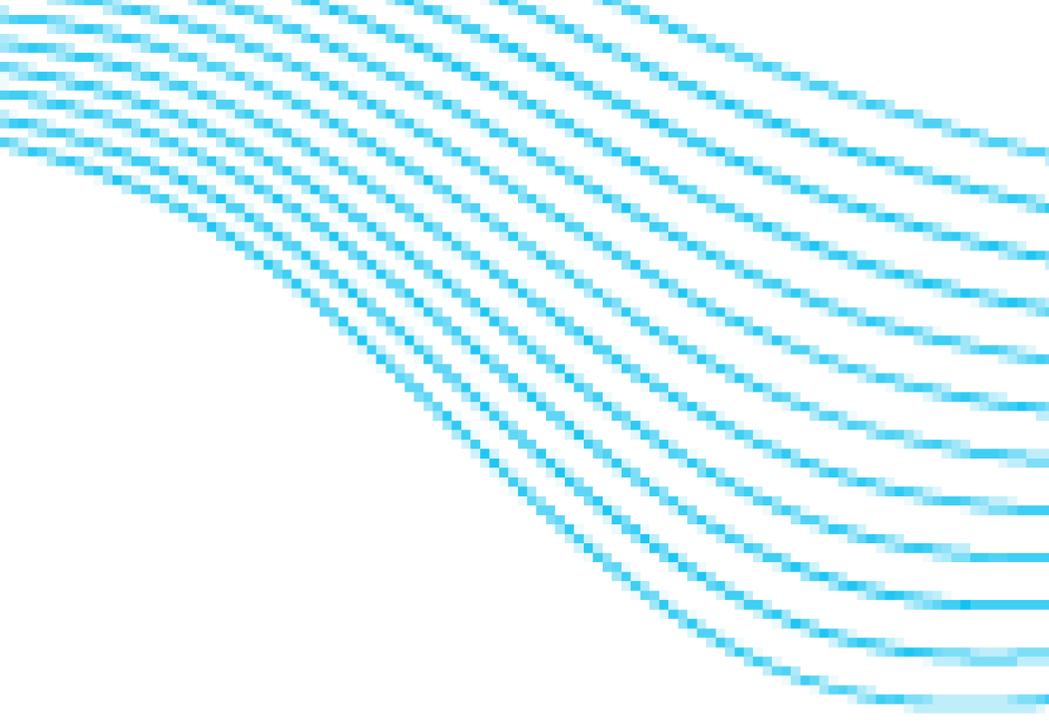


## **Fortalecimiento del bienestar personal en una época difícil**

M. Sc. Irma Arguedas Negrini  
18 de octubre de 2022

**Abrir un espacio para sacar máximo provecho de la oportunidad para reflexionar acerca de nuestras fortalezas**

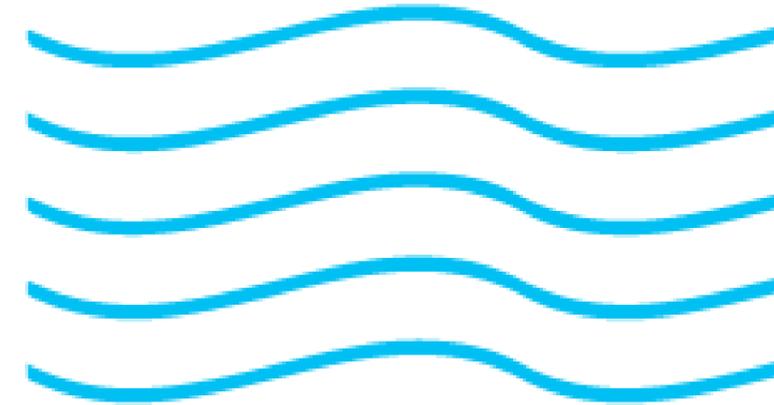




**¿Bienestar en la  
adversidad?**



www.shutterstock.com · 1734236690



Proceso

Construcción

Individual

Colectivo



shutterstock

IMAGE ID: 277549817  
www.shutterstock.com

# Dimensiones (+ -) del bienestar según Carol Ryff

- 1. AUTO-ACEPTACIÓN: + Actitudes positivas hacia sí mismo(a) y la propia historia. – Insatisfacción y decepción.
- 2. RELACIONES POSITIVAS: + Relaciones cálidas y de confianza. Preocupación por las demás personas. Reciprocidad. – Predominio de relaciones frustrantes, poca preocupación por las y los demás.

- 3. AUTONOMÍA: + Regulación interna, resistencia a presiones sociales. – Excesiva preocupación por las evaluaciones y expectativas de las demás personas.
- 4. MANEJO DEL ENTORNO: + Uso efectivo de oportunidades. Selección de ambientes compatibles. – Dificultad para el manejo de asuntos cotidianos y el enfrentamiento del mundo externo.

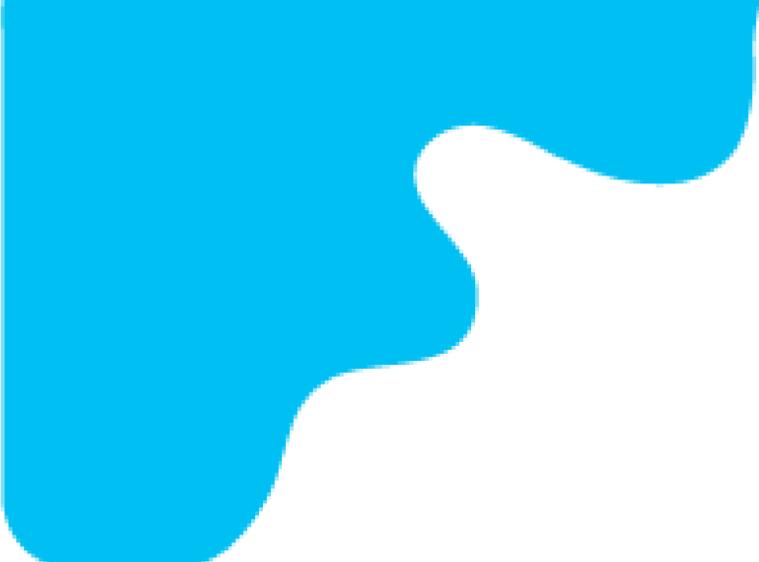
- 5. PROPÓSITO DE VIDA. + Tener metas y encontrar un propósito a eventos del pasado y del presente. – Carecer de direccionalidad y de disposición a descubrir el sentido de su vida e ir más allá de sí mismo(a).
- 6. CRECIMIENTO PERSONAL. + Mejora continua, realización del propio potencial. – Estancamiento, aburrimiento, dificultad para introducir cambios.

# EMOCIONES

Son respuestas a eventos internos o externos.

¿Para qué nos sirven? Levy: Nos dan información valiosa.

Sin embargo... a veces esa información puede estar distorsionada por experiencias previas, la cultura, etc., de aquí la importancia de validarlas, así como reconsiderarlas cuando detectamos distorsiones.



# ¿Cómo se manifiestan?

Corporalmente

En las acciones

En las cogniciones



**Estilos explicativos** (Martin Seligman) y **Teorías implícitas** (Carol Dweck):  
Determinan forma de enfrentar desafíos

### ESTILOS EXPLICATIVOS

- **OPTIMISTA** → Se cree que hay soluciones, no se generaliza
- **PESIMISTA** → Escasa búsqueda de soluciones. generalización

### TEORÍAS DE LA INTELIGENCIA

- **CRECIMIENTO** → Capacidades se cultivan por medio del esfuerzo. Búsqueda y uso de estrategias. Calificaciones son importantes pero no lo principal.
- **FIJA** → Las capacidades no se pueden cambiar. El esfuerzo indica falta de capacidad. No se buscan estrategias.

Elaborada por:  
Licda. Natalia Cordero M.



**PENSAMIENTO  
FIJO**



**PENSAMIENTO DE  
CRECIMIENTO**



# Implicaciones para las realimentaciones

---

FIJA

Globales o  
dirigidas a  
la PERSONA

DE

CRECIMIENTO  
Específicas o  
centradas en  
el PROCESO

“Qué chiquilla  
más cochina”.

“Olvidaste  
fijarte si el  
espacio donde  
ibas a trabajar  
estaba sucio”.

# Tres cerebros

<https://rb.gy/5f8r7t>



## CÓRTEX

CREATIVO  
CORTEZA CEREBRAL  
EVOLUCIÓN DEL SER

## LÍMBICO

REACTIVO  
PROTECCIÓN DEL EGO

## REPTÍLICO

INSTINTIVO  
MÉDULA TALLO  
CONSERVAR LA ESPECIE

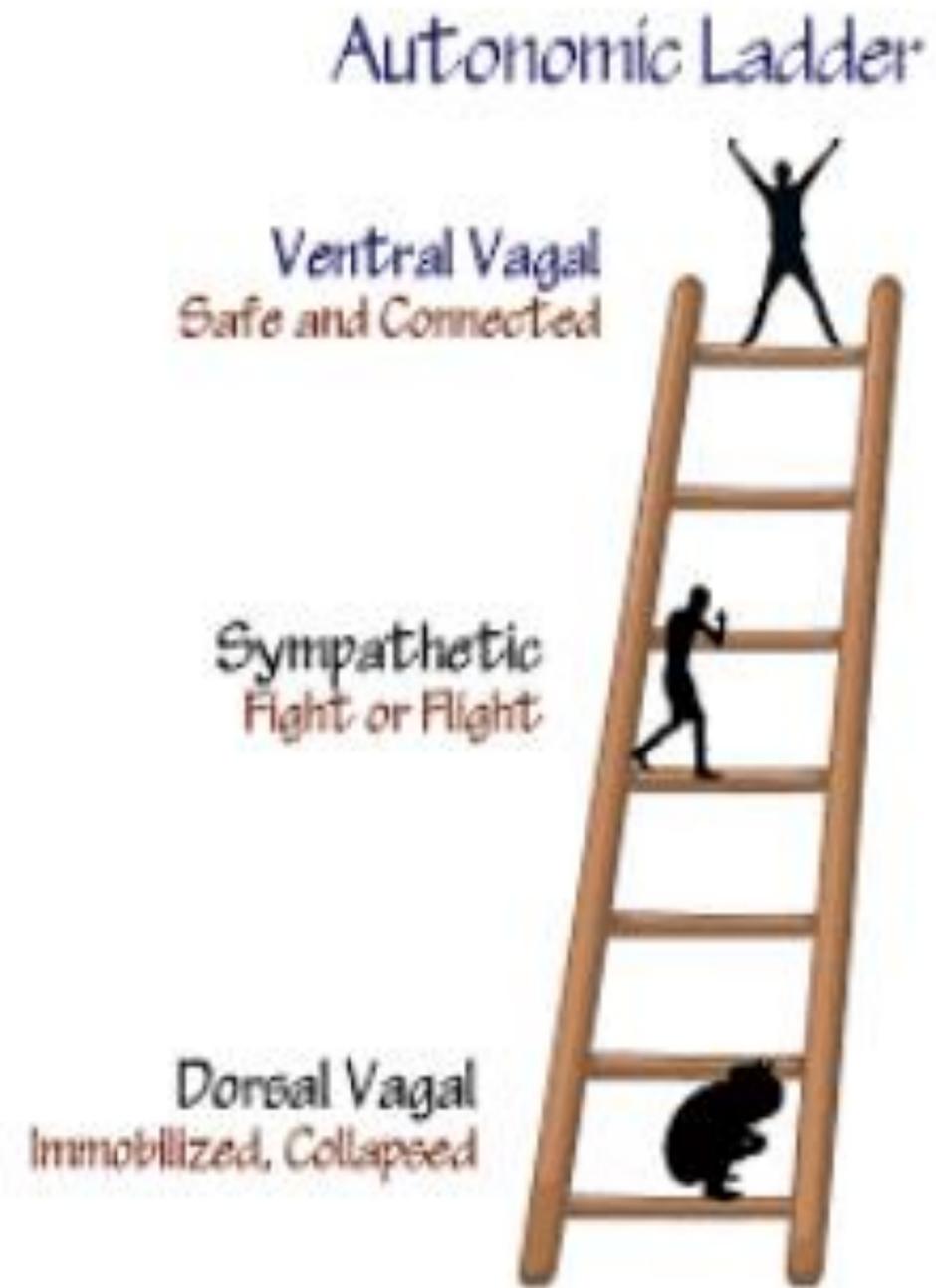
# Escalera autonómica

Deb Dana (con base en S. Porges)

**Estado ventral**

**Estado simpático**

**Estado dorsal**



# Resiliencia: Regulación del sistema nervioso con base en nuestra relación con nosotros(as) mismos(as) y de forma interpersonal.

Dorsal	Simpático	Ventral
demasiado frío	demasiada energía	estado óptimo
Congelamiento y aparente apatía	Reacción rápida	Parte más ejecutiva y creativa
		Sentir comprensión es la forma más poderosa de apoyo social.
		“El mal comportamiento se derrite, como un chocolate, cuando aparece un poco de comprensión” (Mansour, 2009).
Sobrevivencia se logra con <b>DESCONEXIÓN</b>	Sobrevivencia se logra con <b>REACCIÓN</b>	Sobrevivencia se logra con <b>CONEXIÓN</b>

Los estados de las otras personas interactúan con los nuestros, lo que idealmente lleva a la co-regulación.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZdIQRxwT1I0>

## **Estrés, ansiedad y formas de lograr la regulación**

- Cuando el tránsito de un estado a otro es exitoso, vamos llevando bien el estrés y los desafíos.
- Si el estrés es excesivo (violencia, incertidumbre, pobreza, figuras que se espera den seguridad pero que son amenazantes), en el sistema de detección de alarmas se da la desregulación.

## **Estrés, ansiedad y formas de lograr la regulación**

- La desregulación se manifiesta en ansiedad, irritabilidad, problemas digestivos y otros síntomas físicos, fatiga, abuso de sustancias.
- Otras vías para la regulación son: el contacto con la naturaleza, el ejercicio, participación en actividades significativas como ayudar a otras personas.