



Asociación Mexicana de
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana
de Apoyo Tanatológico

VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

VIDA Y MUERTE

UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.

M E M O R I A S

AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,
Frente a Parque Hundido)
Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96
Fax: 55.75.41.95
www.tanatologia-amtac.com
E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,
Celular (443) 3 11 22 75
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San
Miguel, Morelia
(Atrás de Plaza Morelia)
amat-morelia@hotmail.com

RESILIENCIA Y TANATOLOGIA

“UNA FORTALEZA PARA SUPERAR LAS PERDIDAS”

OBJETIVO: Que los asistentes tengan claro el concepto de RESILIENCIA y TANATOLOGIA; los diferentes tipos de pérdidas, los factores que influyen para que una persona sea más o menos resiliente y pueda encontrar sus propios recursos con el análisis de su pasado, su presente y pueda proyectar su futuro para llevar una vida mas plena y menos dolorosa. Fortalecido con la experiencia de la pérdida pasada, las presentes, las que vendrán en el futuro y ante la propia muerte.

*¿QUE ES UNA PÉRDIDA?

***DIFERENTES TIPOS DE PÉRDIDA**

***QUE ES RESILIENCIA**

Resiliencia (del verbo latino *resilio*, *resilire*: 'saltar hacia atrás, rebotar')

- En ingeniería, **resiliencia (ingeniería)** es una magnitud que cuantifica la cantidad de energía por unidad de volumen que almacena un material al deformarse elásticamente debido a una tensión aplicada.
- La **resiliencia** (en ecología) se refiere a la capacidad de las comunidades de absorber (en el sentido de soportar) perturbaciones;
- La **resiliencia** (en psicología) se refiere a la capacidad de las personas o grupos para sobreponerse al dolor emocional para continuar con su vida.

Resiliencia no se encuentra en el Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española

***DEFINICION**

El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el término «entereza»

Se categorizan los sujetos en no-resilientes y pro-resilientes, existiendo una gradación intermedia. Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas de los sujetos. Ciertamente que no es absoluta la relación «mayor nivel intelectual = mayor resiliencia»,

***NEUROQUIMICA**

El estrés (sufrimiento psicológico), El cortisol, La testosterona, La DHEA (dehidroepiandrosterona), La galanina, originada en los intestinos,

***PERSONALIDAD RESISTENTE**

El concepto de personalidad resistente aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Según Rutter, fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Se ha dicho que todo comenzó con la observación de algunos niños criados en familias con padres alcohólicos, quienes pese a esto, se recuperaban y lograban una calidad de vida aceptable.

Lo esencial aquí, es comprender, que más allá del análisis del concepto de resiliencia o de su origen, disponemos de una potente capacidad de superación de adversidades y que es potestad de cada persona descubrirla o adquirirla, y usarla en los momentos álgidos y desequilibrantes. Podemos evitar ciertas circunstancias, pero no podemos evitarlas todas.

Por lo general, los mecanismos de resiliencia se manifiestan frente al estrés de tres maneras: Inmunidad, compensación y desafío

¿Cómo desarrollar la capacidad de resiliencia? Desarrollar una sana autoestima .Orientar la energía hacia el talento y el bienestar. Ser asertivos. Ser optimistas. Reencuadrar los resultados. Desarrollar relaciones. Actuar preventiva o proactivamente positivas. Ser creativos. Definir metas significativas. Autocontrol. Centrarse en el proceso. Hacer ejercicio. Orar.

La resiliencia personal, consiste en tener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir.

Nuestro ser esta formado por cinco esferas de vida:

- ESFERA PERSONAL
- ESFERA FAMILIAR
- ESFERA LABORAL
- ESFERA SOCIAL
- ESFERA ESPIRITUAL
- *** FACTORES QUE IMPIDEN LA RESILIENCIA**
- Haber crecido dentro de una familia disfuncional
- Una grave religiosidad popular
- Adicciones en uno o ambos padres
- Pobreza extrema (hacinamiento)
- Baja autoestima: esto nos hace creer que no merecemos recuperar el bienestar de nuestra vida y por lo tanto lo único que merezco es vivir siempre con el dolor.
- Demasiada exigencia por parte de los padres
- Ser hijo no deseado o no ser del sexo que los padres esperaban
- Sobreprotección de los padres que anulan la capacidad de reconocer las cualidades y recursos con que contamos desde el nacimiento.
- Abandono en la infancia.

***FACTORES QUE AYUDAN A LA RESILIENCIA**

- Tener una buena autoestima
- Saber comunicarnos asertivamente
- Sabernos únicos, irrepetibles, insumables, indivisibles.
- Tolerancia a la frustración
- Un buen nivel de inteligencia
- Tener madurez de acuerdo al periodo de vida que estamos viviendo
- Tener la capacidad de saber perdonar
- Contar con un buen sentido del humor
- Una actitud optimista
- Una espiritualidad congruente

**AL FINAL DE ESTO, SIEMPRE HAY LUZ, PAZ Y AMORRECORDANDO A NUESTROS MUERTOS NO CON
DOLOR,**

SINO CON AMOR DESDE EL CORAZON.

“ESTO TAMBIEN PASARA”

TAN. JULIO CESAR AGÜERO NAVARRO