



## Taller de Desarrollo de Resiliencia

### Presentación:

El taller consiste en promover y fomentar el desarrollo de una identidad flexible a través del análisis grupal e individual de los factores psíquicos protectores aplicables al proceso del envejecimiento como así también a contextos de complejidad. El Enfoque de la Resiliencia ofrece nuevas perspectivas a las intervenciones en comunidades con alto riesgo social, basados principalmente en estructurar la capacidad extrínseca e indirectamente la intrínseca, para afrontar la situación de adversidad en la que se encuentra. De este modo la persona es considerada como sujeto activo generador de cambios internos y externos. Esta experiencia fortalece de manera integral sus habilidades de “afrontamiento positivo”, generando no solo mayores posibilidades para sí mismo sino para su entorno inmediato rompiendo de este modo el círculo negativo en el que se encuentra como situación vital, la anomia, la frustración la ira y la violencia.

### Objetivos

**Objetivo General:** Fomentar el desarrollo de una identidad flexible en el curso de la vida. Concientizar y fomentar el desarrollo de factores psíquicos protectores en las personas mayores aplicables al proceso de envejecimiento.

### Objetivos Específicos:

- Promover la solidaridad grupal.
- Fomentar los factores intrínsecos potencialmente productores de resiliencia.
- Disminuir los episodios de angustia y sentimiento de soledad fomentando las habilidades sociales.

### Contenido

- Conceptualización Identidad Flexible como factor protector en el curso de la vida
- Factores Psíquicos Protectores, dimensiones aplicables al envejecimiento
- Beneficios fisiológicos, psíquicos y sociales
- Hábitos Saludables
- Envejecimiento Saludable, Mitos y Prejuicios
- Vejeísmo
- Derechos de las Personas Mayores.