

LA PERSONALIDAD RESILIENTE

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

LA PERSONALIDAD RESILIENTE

Lidia Martín Torralba



© Lidia Martín Torralba

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-995880-8-7
Depósito Legal: M-31.194-2013

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

Parte I

Aproximación teórica a la resiliencia

1. <i>¿Es nuevo el concepto de resiliencia?</i>	17
1.1. Nuevos conceptos para realidades antiguas	17
1.2. El comportamiento humano y sus posibilidades ..	22
2. <i>Aproximación y contexto</i>	29
2.1. Psicología Positiva y resiliencia	29
2.2. Modelos explicativos	35
3. <i>El individuo resiliente</i>	43
3.1. La resiliencia en acción	43
3.2. Personalidad, fortalezas y resiliencia	50

3.3. Rasgos para una personalidad resiliente	53
3.4. Se puede cambiar, se puede avanzar	56
4. <i>La crisis y su afrontamiento</i>	59
4.1. Crisis y cambio: ¿riesgo u oportunidad?	59
4.2. Resiliencia y crisis	63
4.3. La resiliencia en la superación del Estrés Postraumático (EP)	70
<p>Parte II</p> <p><i>Características que conforman la personalidad resiliente</i></p>	
5. <i>Capacidad de análisis</i>	89
5.1. Introducción	89
5.2. Aspectos prácticos de la capacidad de análisis	93
5.3. Cómo desarrollar la capacidad de análisis	98
5.4. El papel de la capacidad de análisis en el afrontamiento postraumático	105
6. <i>Afrontamiento activo</i>	109
6.1. Introducción	109
6.2. Aspectos prácticos del afrontamiento activo	110
6.3. Cómo desarrollar el afrontamiento activo	117
6.4. El papel del afrontamiento activo en la recuperación postraumática	123
7. <i>Equilibrio</i>	127
7.1. Introducción	127
7.2. Aspectos prácticos del equilibrio	128

7.3. Cómo desarrollar el equilibrio	133
7.4. El papel del equilibrio en el afrontamiento postraumático	141
8. Flexibilidad	145
8.1. Introducción	145
8.2. Aspectos prácticos de la flexibilidad	146
8.3. Cómo desarrollar la flexibilidad	151
8.4. El papel de la flexibilidad en el afrontamiento postraumático	155
9. Creatividad	161
9.1. Introducción	161
9.2. Aspectos prácticos de la creatividad	162
9.3. Cómo desarrollar la creatividad	168
9.4. El papel de la creatividad en el afrontamiento postraumático	177
10. Curiosidad	181
10.1. Introducción	181
10.2. Aspectos prácticos de la curiosidad	182
10.3. Cómo desarrollar la curiosidad	188
10.4. El papel de la curiosidad en el afrontamiento postraumático	196
11. Valentía	201
11.1. Introducción	201
11.2. Aspectos prácticos de la valentía	202
11.3. Cómo desarrollar la valentía	207
11.4. El papel de la valentía en el afrontamiento postraumático	211

12.	<i>Paciencia</i>	217
	12.1. Introducción	217
	12.2. Aspectos prácticos de la paciencia	219
	12.3. Cómo desarrollar la paciencia	223
	12.4. El papel de la paciencia en el afrontamiento postraumático	229
13.	<i>Optimismo inteligente</i>	233
	13.1. Introducción	233
	13.2. Aspectos prácticos del optimismo inteligente	234
	13.3. Cómo desarrollar el optimismo inteligente	241
	13.4. El papel del optimismo inteligente en el afrontamiento postraumático	245
14.	<i>Inteligencia emocional</i>	249
	14.1. Introducción	249
	14.2. Aspectos prácticos de la inteligencia emocional	251
	14.3. Cómo desarrollar la inteligencia emocional	258
	14.4. El papel de la inteligencia emocional en el afrontamiento postraumático	267
15.	<i>Visión realista de uno mismo</i>	269
	15.1. Introducción	269
	15.2. Aspectos prácticos de una visión realista de uno mismo	271
	15.3. Cómo desarrollar una visión realista de uno mismo	278
	15.4. El papel la visión realista de uno mismo en el afrontamiento postraumático	283

16.	<i>Habilidades sociales</i>	287
	16.1. Introducción	287
	16.2. Aspectos prácticos de las habilidades sociales	289
	16.3. Cómo desarrollar las habilidades sociales	297
	16.4. El papel de las habilidades sociales en el afrontamiento postraumático	303
17.	<i>Sentido del humor</i>	307
	17.1. Introducción	307
	17.2. Aspectos prácticos del sentido del humor	309
	17.3. Cómo desarrollar el sentido del humor	315
	17.4. El papel del sentido del humor en el afrontamiento postraumático	319
18.	<i>Espiritualidad</i>	323
	18.1. Introducción	323
	18.2. Aspectos prácticos de la espiritualidad	325
	18.3. Cómo desarrollar la espiritualidad	333
	18.4. El papel de la espiritualidad en el afrontamiento postraumático	338
	<i>Conclusiones</i>	343
	<i>Bibliografía</i>	345