

LAS 6 ETAPAS DE LA RESILIENCIA



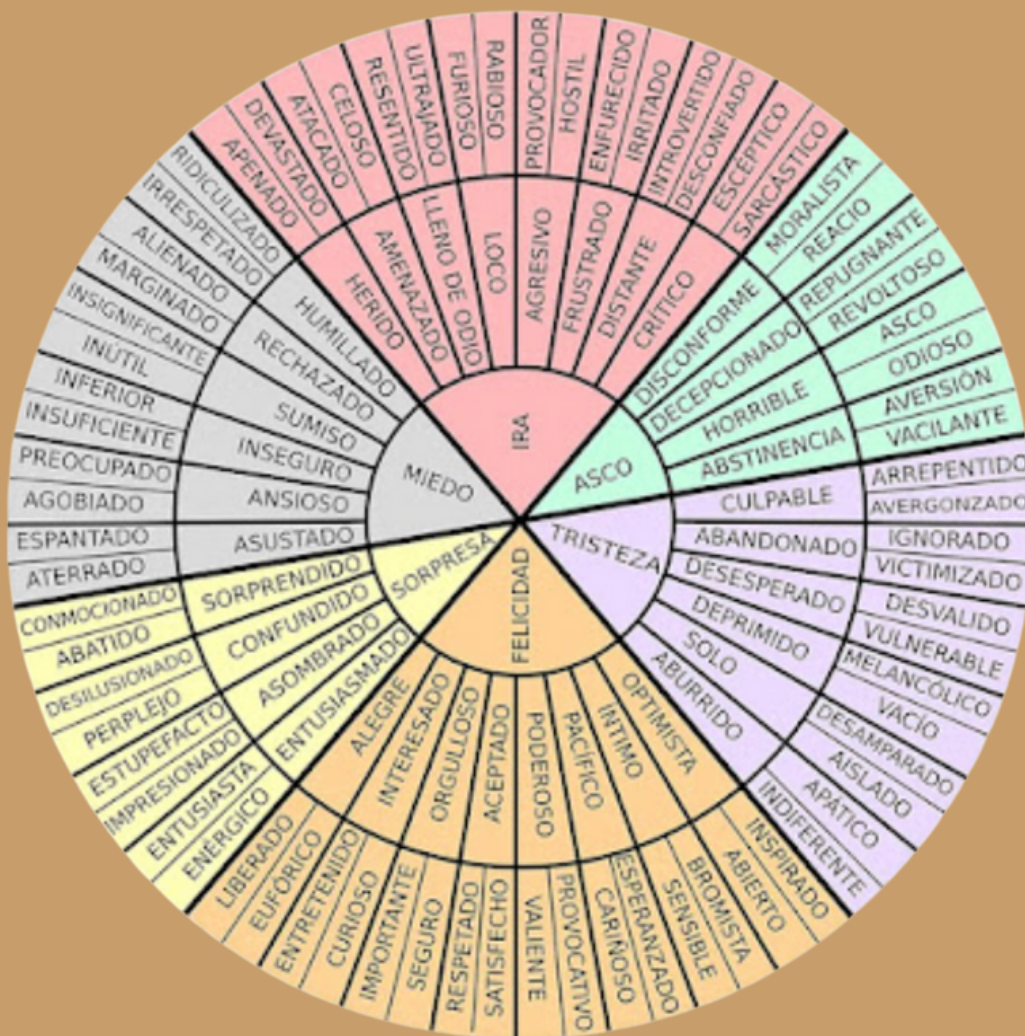
BEL BUHOB

Arte que transforma espacios,
belleza que inspira.

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS EN LAS 6 ETAPAS

1. rueda de las emociones de plutchik (Inteligencia Emocional)

Se enseña a identificar y nombrar la emoción. Esta herramienta ayuda a ponerle nombre a lo que se siente, reduciendo la confusión emocional.



Selecciona y escribe tu emoción actual y su causa, ubicándola en el esquema de emociones básicas.

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS EN LAS 6 ETAPAS

2. Mindfulness y Respiración Consciente: (Inhalar y exhalar)

es una técnica directa de mindfulness, donde se busca calmar el sistema nervioso y regresar al presente.

3. Oración o Meditación Guiada con Intención

Redacta la oración personal de fortaleza en la que pedirás guía:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS EN LAS 6 ETAPAS

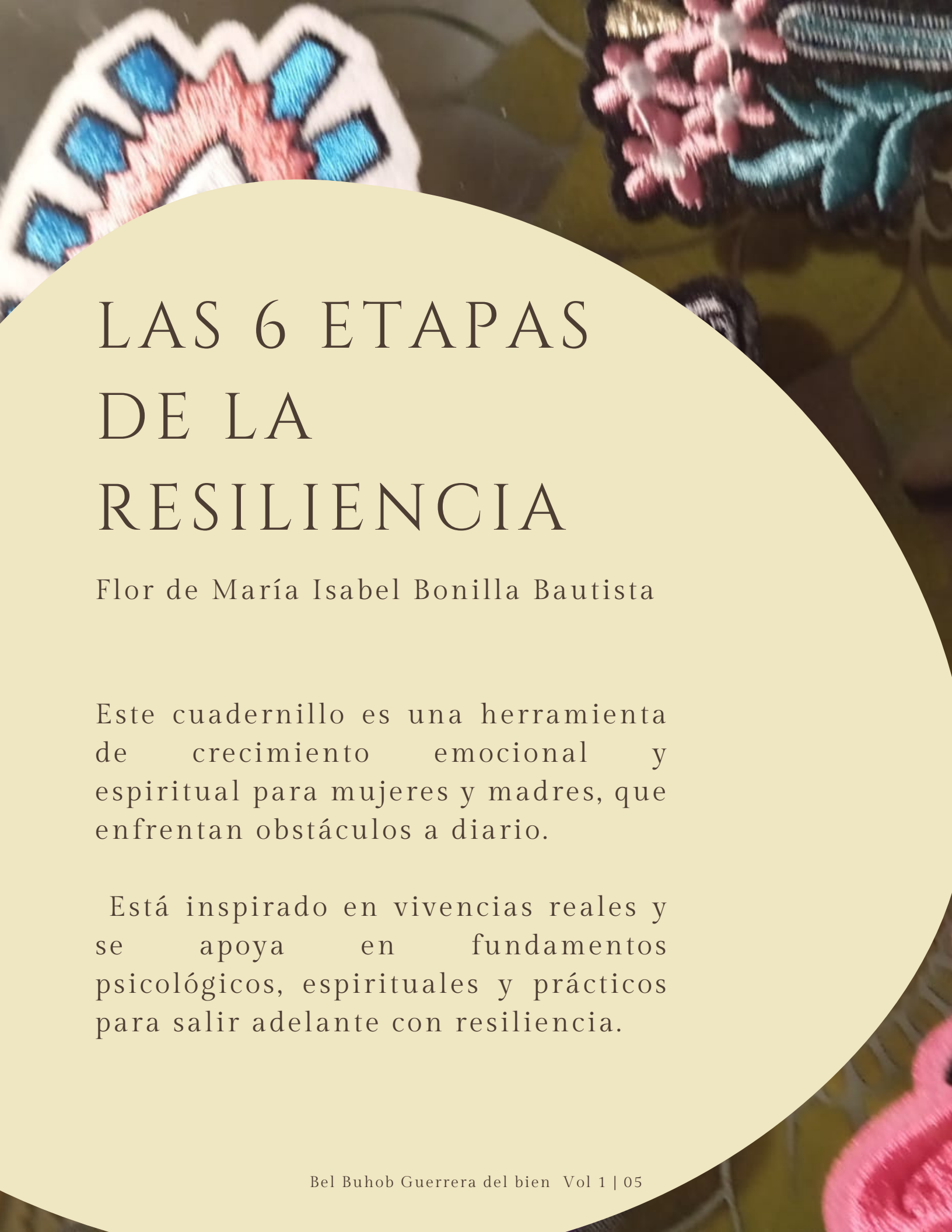
4. Técnica de Solución de Problemas (Terapia Cognitivo-Conductual)

Formulación del problema, identificación de recursos y búsqueda de soluciones, exactamente como en la TCC.

El psicólogo Albert Ellis propone un modelo ABCDE para reformular pensamientos derrotistas. En el ejercicio lo hacemos en la etapa 4, 5 y 6

5. Terapia Narrativa y Resiliencia

Contar tus historias como ejemplo inspira y ayuda a reinterpretar experiencias difíciles como momentos de aprendizaje y fortaleza.

The background of the page features a close-up of embroidered fabric. On the left, there is a white fabric with a red and blue geometric pattern. On the right, there is a dark fabric with a pink and blue floral pattern. A large, light yellow semi-circle is overlaid on the left side of the page, containing the title and author information.

LAS 6 ETAPAS DE LA RESILIENCIA

Flor de María Isabel Bonilla Bautista

Este cuadernillo es una herramienta de crecimiento emocional y espiritual para mujeres y madres, que enfrentan obstáculos a diario.

Está inspirado en vivencias reales y se apoya en fundamentos psicológicos, espirituales y prácticos para salir adelante con resiliencia.

Etapas 1: Detectar el sentimiento

¿Qué siento? Ponle nombre a tu emoción: esto se llama frustración. No ignores lo que sientes; reconocerlo es el primer paso para transformarlo. La frustración viene acompañada de pensamientos como: “nadie me apoya”, “esto es muy difícil”, “mejor cancelo todo”, “todo me sale mal”, “es muy difícil”, “no lo voy a lograr”...

Etapas 2: Inhala y exhala hasta sentir calma

La respiración ayuda a calmar tu sistema nervioso.

“

Tu cerebro necesita estar en paz para tomar decisiones claras.

”

Actividad complementaria: Práctica de respiración 4-4-8: Inhala 4 segundos, sostén 4 segundos, exhala durante 8 segundos. Hazlo por 3 minutos. Nombre técnico: 💡 Mindfulness y Respiración Consciente

Etapla 3: Dios, aquí estoy. Dame sabiduría.

La sabiduría del Espíritu Santo es esencial. Esta etapa no puede omitirse. Cuando pedimos guía divina, damos espacio a decisiones con propósito y sentido.

“

Lee la oración para
pedir guía

”

Etapla 4: Detecto el problema claro

Ahora, objetivamente, coloca el problema en palabras concretas.

Muchas veces hacemos de una situación sencilla, un problema gigante... detectar el problema concreto nos facilita poder enfrentarlo y solucionarlo.

Etapa 5: Pienso en lo que SÍ tengo

Reconocer tus recursos cambia tu perspectiva.

No solo lo material se debe tener en cuenta, también lista los recursos intangibles, como tu salud, tu creatividad, tus amistades, tu familia, tus sentidos completos y demás.

Al tener en cuenta lo que SÍ tienes, te llenas de herramientas para solucionar el problema que te frustra.

Etapa 6: Detecto la solución

Con cabeza fría y positivismo encontrarás opciones y posibilidades para superar esta barrera que se te presenta. Esta es la verdadera resiliencia: el tiempo que duras en el piso antes de levantarte. ¡Mientras más rápido te levantas, más fuerte te haces!

“

La solución será mejor que el problema.

”



EJEMPLO REAL 1

Flor de María Isabel Bonilla Bautista

Tenía la participación a una feria en el departamento de Sopó, a dos horas y media de Bogotá. Yo había preparado todo, pero no contaba con que el auto con el que esperaba llevar todo, me iba a decir que no podía contar con ello.

Sentimiento: Frustración... pensamientos que llegan a mi cabeza: nadie me apoya, esto es muy difícil, mejor cancelo la feria, estoy sola, no tengo recursos, emprender en esta situación es imposible.. etc.

Emociones, negativas, derrotistas, con deseos de fracasar.

Etapas 1. Detectar el sentimiento, ponerle nombre, esto se llama frustración.

Etapa 2. Inhalo y exhalo

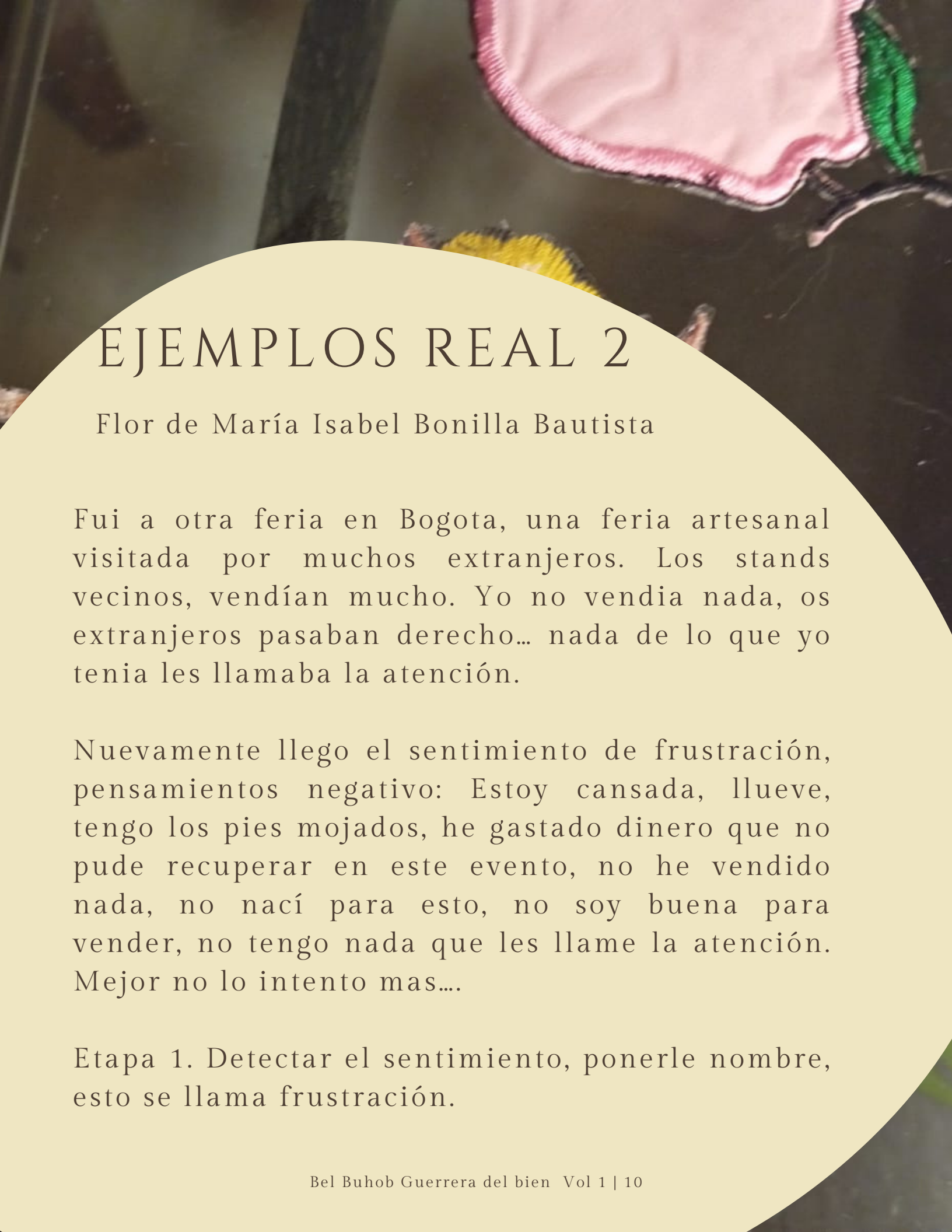
Etapa 3. Dios, aquí estoy, ayúdame, dame sabiduría. Que el espíritu santo guie mis decisiones

Etapa 4. Detecto el problema claro: “No cuento con transporte propio para participar en ferias y eventos”

Detectar el problema me lleva a pensar también en lo que sí tengo: tengo una moto, tengo salud, tengo oportunidades de seguir participando en muchas más ferias a futuro. Y aunque no lo crean, tener en cuenta con lo que sí se cuenta, da herramientas para buscar soluciones:

Etapa 5. Detecto la solución. “Un remolque que pueda arrastrar con la moto y en el que pueda transportar las cosas a las ferias sin depender de nadie y sin tener que pagar los fletes costosos”



A close-up photograph of a pink embroidered flower with green leaves on a dark fabric background. The flower is partially visible in the top right corner, with its petals and stem clearly defined by the embroidery. The rest of the image is a dark, textured background.

EJEMPLOS REAL 2

Flor de María Isabel Bonilla Bautista

Fui a otra feria en Bogotá, una feria artesanal visitada por muchos extranjeros. Los stands vecinos, vendían mucho. Yo no vendía nada, los extranjeros pasaban derecho... nada de lo que yo tenía les llamaba la atención.

Nuevamente llego el sentimiento de frustración, pensamientos negativo: Estoy cansada, llueve, tengo los pies mojados, he gastado dinero que no pude recuperar en este evento, no he vendido nada, no nací para esto, no soy buena para vender, no tengo nada que les llame la atención. Mejor no lo intento mas....

Etapas 1. Detectar el sentimiento, ponerle nombre, esto se llama frustración.

Etapas 2. Inhalo y exhalo

Etapas 3. Dios, aquí estoy, ayúdame, dame sabiduría. Que el espíritu santo guíe mis decisiones

Etapas 4. Detecto el problema claro: “necesito un producto innovador que llame la atención, que sea único, artesanal y que se venda solo”

Detectar el problema me lleva a pensar también en lo que sí tengo. La pregunta que percibí de Dios fue, a ti que te gusta hacer... yo respondí, pintar, siempre quise pintar, vivir del arte... y en ese momento obtuve la respuesta

Etapas 5. Detecto la solución. “primera colección de bel buhob hecha por mujeres cabeza de hogar, personalizada por manos artesanas, con diseños únicos y que representa la esencia real de las prendas. Creando diseños creativos y únicos en su estilo” Doble gol, porque además, voy a poder vivir del arte y de lo que siempre amé y deseé.



FLOR DE MARIA ISABEL BONILLA BAUTISTA

LAS 6 ETAPAS DE LA RESILIENCIA



BEL BUHOB

Arte que transforma espacios,
belleza que inspira.

02 MAYO 2025