




Te invitamos a participar  
en nuestro taller

**PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA Y RESILIENCIA**  
*El reto de la sociedad*

 **12 de Octubre**  **10:30am**  **Vía Zoom**

**DEFENSORES DE LA  
DEMOCRACIA**



# **PROGRAMA DEFENSORES DE LA DEMOCRACIA**

**La participación ciudadana y la resiliencia,  
el reto de la sociedad venezolana**

12/10/24

# El Venezolano cumplió: ya no hay un país dividido

Se movilizó, supero las trabas y presiones y fue a votar de manera consiente, defendió el voto, obtuvo y protegió las actas, (que son públicas), gracias a ello se esta defendiendo un resultado

Y salió a protestar y fue agredido





# La situación del venezolano

Según PSICODATA 2024, la mayoría de la población se considera optimista, pero 20% sufre niveles moderados o altos de ansiedad y depresión, 89% desconfía del otro y 37% percibe miedo colectivo. A partir de los resultados de la encuesta, los investigadores presentaron cinco propuestas para promover la salud mental y reconstruir el tejido social

Una de las propuestas: Adelantar programas de fortalecimiento de la ciudadanía y la reconstrucción del tejido social, que incluyan el empoderamiento de la población como agente activo de salud mental y su sensibilización para el establecimiento de relaciones interpersonales fundamentadas en los valores de respeto, honestidad, solidaridad y empatía.



# ¿Qué es Resiliencia?



**AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

- “La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas...”
- “La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. ...”
- “Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas.”

**DEFENSORES DE LA  
DEMOCRACIA**   
★★★★★★



**Nuestro MAYOR RETO como venezolanos es acabar con la desconfianza y trabajar UNIDOS por la DEMOCRACIA.**



YouTube  Defensores de la Democracia

 @defensoresdelademocraciavzla  DxDvenezuela

# Resiliencia

- **“La resiliencia significa ser capaz de afrontar eventos difíciles.** Cuando pasa algo malo, sientes ira, sufrimiento y dolor. Sin embargo, puedes seguir adelante, tanto física como psicológicamente.”
- **“La resiliencia no significa tolerar** una situación difícil ni afrontarla tú solo. De hecho, ser capaz de buscar el apoyo de otras personas es un componente fundamental de la resiliencia.”
- **“La resiliencia puede ayudarte a proteger** de afecciones de la salud mental, como depresión y ansiedad. También puede ayudarte a afrontar situaciones que aumentan el riesgo para afecciones de la salud mental, como sufrir acoso o un trauma”





# ¿Es el venezolano es resiliente?

## La Resiliencia social y política pasa por el desarrollo de tres capacidades

Las tres capacidades son: Adaptación, absorción y capacidad de transformación

Los venezolanos hemos desarrollado dos: Adaptación y absorción

“...pasada la reacción natural de sobrevivencia, se produce o se desarrolla la capacidad de adaptación mediante la cual se cambian hábitos, costumbres, se incorporan nuevas formas de resolución de problemas y se incorporan otros comportamientos que han arrastrado a los venezolanos adecuarse al nuevo estado de cosas y sobrevivir.” Aiskel Andrade UCAB *Resiliencia ciudadana en contextos de crisis política. Caso Venezuela*

Debemos incorporar la tercera capacidad: La transformación



# ¿Es el venezolano es resiliente?

## La Resiliencia social y política pasa por el desarrollo de tres capacidades

La capacidad de transformación

“El desarrollo de nuestra capacidad de transformación supone, sin duda, innovación y cambio, una nueva manera de relacionarse, una nueva manera de hacer las cosas, una nueva forma de construcción del ámbito social y público, mayor implicación ciudadana, es decir, poder visionar y construir una sociedad democrática, equitativa y con preeminencia de los derechos humanos en la actuación de los poderes públicos y privados.”



CIDH UCAB



# RETO: Ser resiliente

**NO SE DESCONETE DE LA REALIDAD PERO NO DEJE QUE LO INNUNDE.  
PARA TENER RESILENCIA DEBE APRENDER A MANEJAR LA REALIDAD**

- **Mantenga las cosas en perspectiva.** Aun cuando nos enfrentamos a eventos muy dolorosos, trate de considerarlo en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción. Si, es duro lo que estamos pasando.
- **Evite ver las crisis como obstáculos.** Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. La lucha por el cambio y la transformación no ha terminado. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán con tu participación
- **Construir relaciones.** Construir relaciones fuertes y sanas con tus seres queridos, familia y amigos puede darte el apoyo y la orientación que necesitas en momentos buenos y malos. Haz voluntariados o únete a un grupo para vincularte con otras personas a la par de tus organizaciones políticas y sociales.
- **Muévase hacia sus metas.** Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.



# RETO: Ser resiliente

- **Establece metas claras. Haz que cada día valga.** Establece que puedas alcanzar para mirar hacia el futuro con sentido. Todos los días, haz algo que te dé una sensación de éxito y propósito.
- **Lleve a cabo acciones decisivas.** En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Esto es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.
- **Cuídate, Cuide de sí mismo**—Preste atención tus propias necesidades y sentimientos. Crea hábitos sanos, como el hábito para ir a dormir. Mantén una alimentación saludable. Practica cómo controlar el estrés. Controle la información que recibe o que busca sobre la situación del país, no te inundes con información innecesaria.
- **Mantén la esperanza.** No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro. Si te abres al cambio, te será más fácil adaptarte y ver los nuevos retos con menos preocupación. Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme. Queremos el cambio, eso es lo que buscamos. Imagina como ese esa Venezuela buena, sin odios, donde las cosas funcionan



# El reto: Mantener la participación y la resiliencia

Es necesario pensar en como debe funcionar Venezuela, en como debe ser el venezolano y como debes ser tu mismo para que exista la Venezuela que quieres

No hace falta convencer a nadie, todo el mundo vio lo que pasó

Eres resiliente, agrega la tercera capacidad: la transformación. En Defensores la transformación pasa por asumir a la democracia como forma de vida, revisa tus notas, revisa los talleres que les hemos puesto en tus manos

Debes mantener el enfoque: la lucha continua

¡Muchas Gracias!

