



Depto. de Psicología - Equipo de Convivencia Escolar

"Ante la adversidad, se puede crecer"

RESILIENCIA



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido, o incluso, transformado positivamente.

El dolor es parte de la experiencia humana, el cual se puede convertir en un canal de aprendizaje.

CUALIDADES DE PERSONAS RESILIENTES

Autoconocimiento y Autoestima: saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, como también sus limitaciones y debilidades, pudiendo trazar metas realistas.

Actitud frente a la adversidad: se enfocan en lo positivo de una situación y en el aprendizaje que esta les deja.

Autonomía: establecen límites entre uno mismo y el medio externo. Pueden establecer la distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento.

Tolerancia a la frustración: perciben que la crisis o las dificultades no van a ser eternas, y que el futuro depende de la actitud que se tome.

Conciencia del presente: viven el aquí y ahora. Disfrutan de los detalles, focalizándose en los aspectos positivos que ofrece cualquier situación.

Relación con otros: saben cultivar y valorar sus amistades. Se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida, creando una red de apoyo que los puede sostener en momentos difíciles.

PERSONAJES RESILIENTES



ANA FRANK:

En su diario, dejó constancia de los casi dos años y medio que pasó ocultándose junto a su familia, de los nazis durante la II guerra mundial.



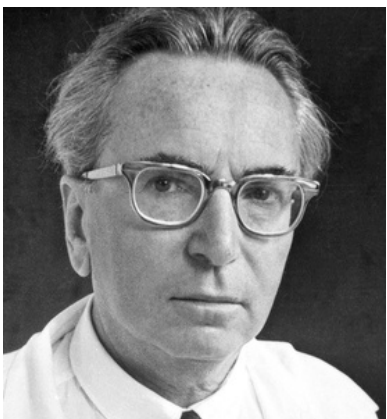
MALALA YOUSAFZA

Activista defensora de los derechos civiles y de educación. Sobreviviente de atentado.



INMACULEE IBIGALIZA

Sobreviviente del Genocidio de Ruanda.



VIKTOR FRANKL

Sobreviviente de los campos de concentración durante la segunda guerra mundial.



ALGUNAS TÉCNICAS PARA MEJORAR NUESTRA RESILIENCIA:

- **CONÓCETE:** Expresa tus emociones y pensamientos, identificando tus fortalezas y debilidades, de esta manera será más fácil adaptarte al cambio.
- **SÉ AMABLE CONTIGO MISMO, CONFÍA EN TUS CAPACIDADES:** Trátate con respeto. Sé flexible, acepta tus momentos de malestar sin culparte por sentirlos.
- **HUMOR Y SONRISA ANTE LA DIFICULTAD:** Encuentra lo cómico en la dificultad. Esto permite ahorrarte emociones desagradables, y te ayuda a lidiar con situaciones adversas. Te ayudará a liberar tensión y estarás más en calma.
- **BUSCA EL APRENDIZAJE FRENTE A LA ADVERSIDAD:** Toda dificultad puede ser una oportunidad de aprender y entrenar tus habilidades. No te centres en el problema, sino en la solución y aprende de tu experiencia.

**“ANTE CADA SITUACIÓN
POR MÁS DIFÍCIL QUE SEA,
TENEMOS ESE MARGEN DE
LIBERTAD,
DE DECIDIR QUÉ ACTITUD
TOMAMOS FRENTE A ELLA”.**

Viktor Frankl