



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ 2020.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACION.

Dora Elvira Rodriguez Borrás

**“Recuerda siempre que eres mas grande que tus circunstancias,
Eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir”**

Anthony Robbins.

**CONTESTATE TÚ MISMO DESPUES DE REALIZAR ESTA LECTURA.
¿ERES RESILIENTE?**



HABLEMOS DE RESILIENCIA.

Termino que se situó y esta de moda, grandes lideres lo emplea a nivel mundial .Pero en relidad sus comienzos fueron en la física ,ya en 1972(48 años) Michael Rutter lo acuño a las Ciencias Sociales y mas especificamente lo emplearon en campos de concentracion ,niños de la calle y mujeres maltratadas. Hasta el dia de hoy que lo trabaja la neurociencia.

¿QUÉ ES?

Capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedia, los traumas, las amenazas o el estrés severo. (desde la psicología)

Capacidad de un individuo, un sistema o una comunidad de atravesar episodios o eventos traumáticos, violentos o difíciles sin que ello signifique una transformación permanente (y sobre todo nociva) en su estructura o su manera de ser.



¿QUÉ ES SER RESILIENTE?

Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades: la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la perdida de trabajo, problemas financiero entre otros sino saber enfrentar cada una de las situaciones.

¿QUÉ SE NECESITAS PARA SER UNA PERSONA RESILIENTE?

1. **Autoconocimiento:** (ser una persona resiliente pasa por hacer un ejercicio de introspección, es decir, debes ser capaz de observarse y conocerse a si mismo.
2. **Motivación:** cree de manera positiva en tus habilidades.
3. **Autocontrol:** encuentra un sentido y propósito a tu vida
4. **Autonomía:** di sí al cambio. Proponte metas. Desarrolla tus habilidades de solución de problemas
5. **Confianza:** cuídate, nutre, acompaña.
6. **Relación:** desarrolla una amplia y sólida red social.
7. **Optimismo:** cultiva de manera activa tu optimismo
8. **Humor:** rie, rie .

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona pueda aprender y desarrollar.



Cómo desarrollar la Resiliencia

Intervención basada en capacidades y fortalezas



Construcción de la resiliencia



Habilidades de las personas resilientes:



Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas



Tienen un optimismo realista, Son empáticos



Son capaces de controlar sus emociones.



Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión



Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.



Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas.

Proceso de resiliencia



¿CÓMO SE APLICA LA RESILIENCIA EN LA VIDA?

Para ello, puedes hacer lo siguiente:

1. Cultiva un círculo de amistades cercanas y buenas relaciones familiares, porque estas son la personas que te van a escuchar y apoyar en los momentos difíciles, haciéndote más resiliente.
2. Usa un pensamiento constructivo.
3. Desarrolla metas y objetivos.
4. Acepta la realidad. ...
5. Actúa.

Los beneficios de la Resiliencia

Las personas más resilientes:

- ✓ Tienen una mejor autoimagen
- ✓ Se critican menos a sí mismas
- Son más optimistas
- Afrontan los retos
- Son más sanas físicamente
- Tienen más éxito en el trabajo o estudios
- Están más satisfechas con sus relaciones
- Están menos predispuestas a la depresión



EN RESUMEN



AHORA SI TE PUEDES RESPONDER ¿ERES RESILIENTE?

CON LA ESPERANZA DE QUE ESTE TERCER ENCUENTRO LES SEA ÚTIL, UN ABRAZO VIRTUAL MIENTRAS PODAMOS SENTIRLO NUEVAMENTE COMO EQUIPO QUE SOMOS.

