

TEMA: RESILIENCIA

¿Qué es?

Es la capacidad para superar, sobreponerse y salir fortalecidos de situaciones dolorosas o de adversidad. Las personas que las practican las utilizan para crecer y desarrollar su máximo potencial.

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas que practican la resiliencia:

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones. Se conocen a sí mismas. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos.
2. Son creativas. El resiliente transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil.
3. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. De esta forma, logran crear una **sólida red de apoyo** que les puede sostener en los momentos más difíciles.
4. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones. Las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.
5. Son flexibles ante los cambios.
6. Afrontan la adversidad con humor. Son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.



7. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Fuentes de la Resiliencia

Según Edith Grotberg para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, podemos tomar como factores de resiliencia de cuatro fuentes, que son :

1. YO Tengo

- ✓ Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente
- ✓ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas
- ✓ Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder
- ✓ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sólo
- ✓ Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

2. Yo Soy

- ✓ Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- ✓ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- ✓ Respetuoso de mí mismo y del prójimo

3. Yo Estoy

- ✓ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- ✓ Seguro de que todo saldrá bien

4. Yo Puedo

- ✓ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- ✓ Buscar la manera de resolver mis problemas
- ✓ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- ✓ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar
- ✓ Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito



Pilares De la Resiliencia

En sus estudios Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de “mandala de la Resiliencia”, para desarrollar la noción de los 7 pilares de la Resiliencia, que designan aquellos atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes. Estos son:

1. La introspección

Es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.

2. La independencia

Se refleja en conductas tales como no involucrarse, “no enganchar”, en situaciones conflictivas.

3. La capacidad de interacción

Esta capacidad está presente en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.

4. La capacidad de iniciativa

Aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y en realizar actividades extra-escolares, como trabajos voluntarios, comunitarios y hobbies.

5. La creatividad

Esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.

6. La ideología personal

En la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad.

7. El [sentido del humor](#)

Contribuye al sostén de las identificaciones grupales.

Los pilares de la Resiliencia se han categorizado y agrupado en cuatro componentes, que permiten diseñar y ensayar perfiles relacionados con la Resiliencia. (Suarez Ojeda, 1997).

1. Competencia social. El individuo resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

2. Resolución de problemas. Ya en la adolescencia se evidencia la capacidad de juzgar ideas y sistemas filosóficos.

3. Autonomía. Consiste en la habilidad para poder actuar independientemente, y en el control de algunos elementos del propio ambiente.

4. Sentido de propósito y de futuro. Este componente se relaciona con el sentido de la autonomía y de la propia eficacia. Este parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a Resiliencia. De las cualidades que lo integran las que se han asociado con más fuerza a la

presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el sentimiento de un futuro mejor.

Actividades

1. Lee el documento de información atentamente y responde:
 - a. ¿Qué es resiliencia? Definir.
 - b. ¿Para qué sirve la resiliencia? Explica.
 - c. ¿Cuál es la relación entre una persona con autoestima positiva y la persona resiliente?
 - d. Elabora un mapa mental con el texto anteriormente leído.
2. Lee la siguiente biografía y explica si es una persona resiliente y por qué. Si lo es, reconoce los elementos que conforman la resiliencia.

*“**Nelson Mandela.** El primer presidente surafricano negro alcanzó la presidencia de la república luego de un tortuoso camino de lucha política y social que lo hizo dar a la cárcel durante 27 años. Un evento de esta magnitud habría hecho desistir a cualquiera, pero Mandela perseveró hasta salir de la cárcel, encabezar un movimiento político alternativo y ganar las elecciones libres con un proyecto de reconciliación racial y política que sacó a Sudáfrica del Apartheid.”*

3. Completa con tus FUENTES DE RESILIENCIA

Yo soy

Escribí acá quien sos, como crees que sos, cuáles son tus virtudes, habilidades, etc.

Yo estoy

Escribe como te responsabilizas de tus actos.

Yo tengo

Escribí el nombre de las personas de tu confianza a las que puedes pedir ayuda en una situación adversa

Yo Puedo

Escribí acá las cosas que haces para superar las dificultades.

4. Para cada situación elabora una respuesta resiliente: ¿Qué consejo le darías a cada uno? Tené en cuenta todo lo visto en la guía.
- Los papás de Mia se han separado.
 - Paulina se quebró la pierna.
 - Jasmín ha quedado embarazada.
5. Elabora carteles con frases o imágenes resilientes para pegar en la escuela. Utilizar la mitad de una cartulina y elementos como revistas, marcadores, brillos, imágenes, etc. para escribir la frase, Esta actividad será calificada con nota numérica, sé creativo!

