

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Resiliencia



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Resiliencia

Una fuerza interior para enfrentarse a la adversidad

¿Te has enfrentado a situaciones difíciles que han cambiado tu vida?



¿Cómo has reaccionado ante eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida de algún amigo, enfrentar una enfermedad tuya o de algún familiar, ante un temblor o algún evento catastrófico?



¿Has escuchado frases como las siguientes?

"Ella sí será capaz de superarlo, no todas tenemos su fortaleza"

"Cualquiera en su lugar no lo hubiera logrado"

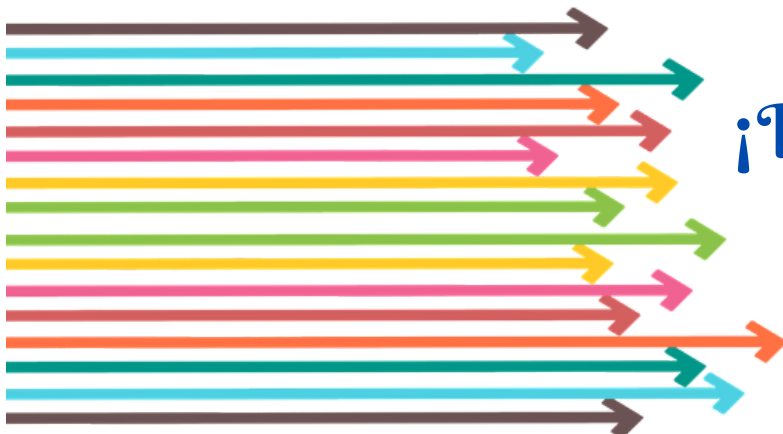
"Él siempre se levanta de las caídas"

"Ha nacido con ese don para afrontar las tragedias"

"Sólo ella puede continuar la vida después de lo ocurrido"

La diversidad de respuestas nos permiten entender que las personas nos adaptamos de formas diferentes a situaciones que cambian dramáticamente la vida y que aumentan el estado de tensión.

¿Qué crees que es lo que le permite a las personas adaptarse de mejor forma a esas circunstancias difíciles?



¡Resiliencia es la respuesta!

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes de la escuela o financieras y seguir adelante más fortalecido a partir de lo aprendido.

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.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.



Entre los factores más importantes en la resiliencia encontramos:

- Formar relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia.
- Generar una visión positiva de nosotros mismos, y plena confianza en nuestras fortalezas.
- Tener la capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Aprender a comunicarnos y solucionar problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Pilares de la resiliencia

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993) en el *Yo resiliente*, plantean siete cualidades de una persona resiliente:

1

Introspección: conocimiento de sí mismo sobre pensamientos, emociones y actos



2

Independencia: capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse



3

Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas



4

Iniciativa: capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos



5

Humor: capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia



6

Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden



7

Moralidad: capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo (conciencia moral)



Para construir resiliencia te recomendamos



Evita ver las crisis como obstáculos que no puedes superar. No podrás evitar eventos que te produzcan tensión o malestar, pero puedes cambiar la manera como los interpretas y reaccionas ante ellos.

Acepta que el cambio es parte de la vida. Admite las circunstancias que no puedes cambiar y enfócate en las que sí puedes intervenir.



Acepta ayuda y apoyo de personas que te quieren y escuchan, eso fortalecerá tu resiliencia.

Muévete hacia tus metas, desarróllalas, enfócate y trabaja en éstas.



Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo.

Cultiva una visión positiva de ti mismo para desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos.

POSITIVE
VIBES



No pierdas la esperanza, trata de mantener una visión optimista.

Desarrolla actividades que disfrutes y te relajen.



Cuidate y presta atención a tus necesidades y deseos.

Si necesitas más información sobre el tema puedes consultar las siguientes recomendaciones:

Resiliencia es resistir y rehacerse
<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>



Ocho pasos para ser más resiliente. Javier Iriando, conferenciante y escritor.
<https://www.youtube.com/watch?v=GD5FScNUKA8>

Resiliencia: 10 Hábitos para Ser Fuerte Emocionalmente
<https://www.youtube.com/watch?v=tBXgiS6t2Og>



SEP - UNICEF (s.f.). Manual de resiliencia. En línea, disponible en
<https://www.unicef.org/mexico/media/8581/file/UNICEF%20Manual%20de%20resiliencia.pdf>

Referencias

American Psychological Association. El camino a la resiliencia. En línea, disponible en <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>.

Área Humana, Investigación, innovación y experiencia en psicología. La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla? Las 8 cualidades frente a la adversidad. En línea, disponible en <https://www.areahumana.es/resiliencia/>

Hernández Moreno M. (2023). La resiliencia como una alternativa de paz frente a la violencia. En línea, disponible en <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/Resiliencia-22-jun-2023.pdf>

Diseño elaborado en canva.com

Imágenes y fotografías tomadas de canva.com, <https://pixabay.com/es/> y <https://www.flaticon.com/>



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar