

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**



Resiliencia y Adolescencia:

¿Qué tan resilientes somos en nuestro día a día?



Resiliencia y adolescencia

¿Qué tan resilientes somos en nuestro día a día?

Para poder hablar sobre resiliencia y adolescencia es necesario partir por comprender de buena manera el concepto resiliencia, el cual será entendido como *“la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive ser transformadas por éstas”* (Grotberg, 2003).

Muchas veces nos preguntamos *¿por qué me pasa esto a mí?; ¿cómo voy a salir de ésta situación?* o simplemente pensamos que todo se nos viene abajo y no podremos salir de ahí.

Esperamos que en este documento puedas encontrar algunas pistas que te lleven a sobrellevar las distintas circunstancias que se nos pueden.



- **La resiliencia no puede ser pensada como una cualidad con la que se nace**, los seres humanos no nacen resilientes y sabiendo cómo reaccionar a las distintas situaciones que les ocurre en la vida, sino que se desarrolla día a día, **es más un estado que una condición propia del ser humano**.
- Al ser un estado, son diversos los factores que favorecen que cada uno pueda llegar a ser resiliente, tanto a nivel personal, como familiar e incluso lo social influye en que uno pueda desarrollar esa capacidad. Estos factores han sido trabajados y llamados **“Yo tengo, yo soy y yo puedo”**.
- **“Yo tengo”**: Aquí se hace referencia al apoyo externo con el que cada persona cuenta, aquel vínculo significativo que tengo con mi grupo familiar u otras personas en las que puedo confiar plenamente y que me entregan las herramientas que necesito para superar el problema que me aqueja. En el fondo, nuestro contexto social en el que me desarrollo.
- **“Yo soy”**: Tiene que ver con la dimensión más personal de cada uno, aquellos recursos individuales que tenemos para poder afrontar nuestro día a día. Algunas características que se presentan aquí son la empatía, la capacidad de interactuar con otros, el respeto por uno mismo y los demás, lograr las cosas que nos proponemos y ser responsable de nuestras propias acciones.
- **“Yo puedo”**: Aquí nos referimos a las habilidades interpersonales que tenemos para poder solucionar nuestros conflictos. Tiene mucha relación con la capacidad de poder controlar mi comportamiento, mis sentimientos, el poder demostrar lo que siento y saber pedir ayuda cuando la necesito.



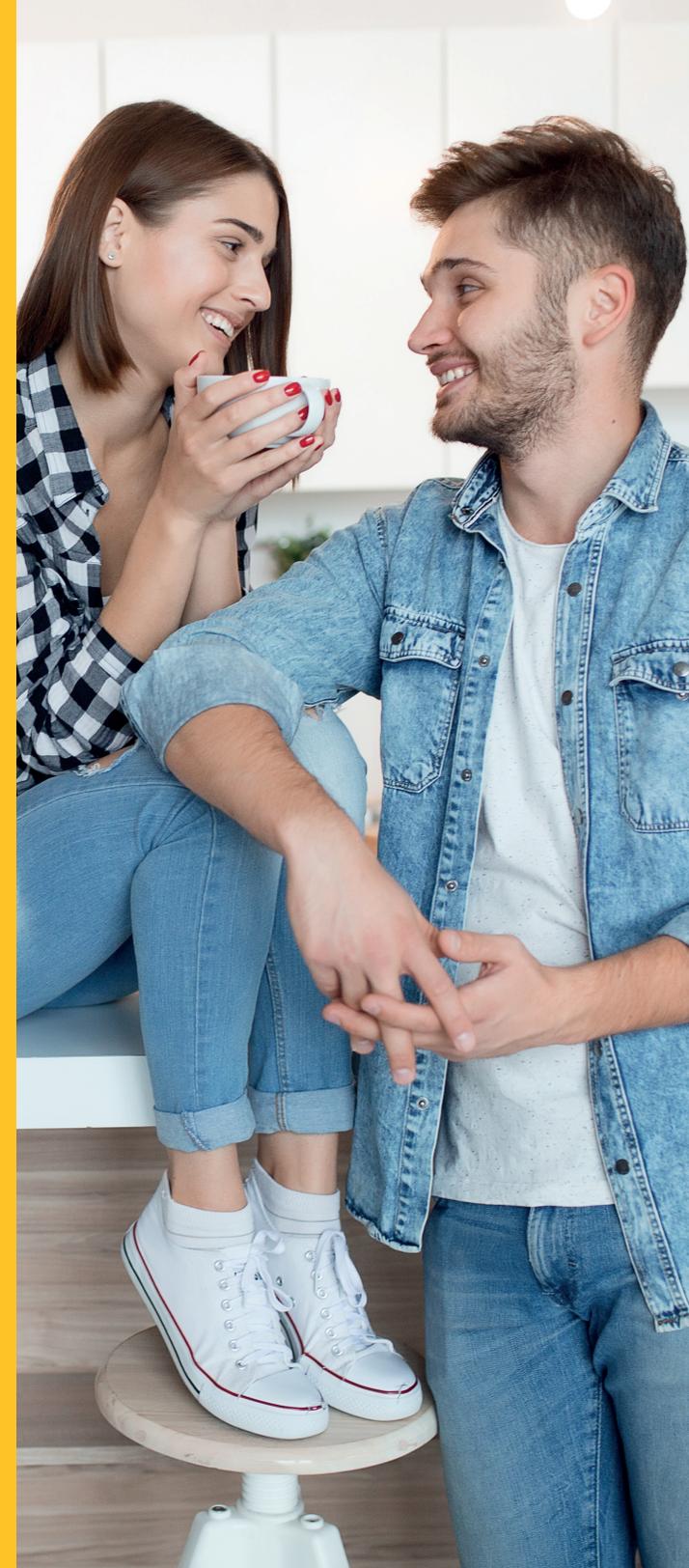
Para ser resilientes no es necesario tener todos estos rasgos presentes, pero tampoco sirve contar sólo con uno, sino que debe ser una combinación de los factores personales que cada uno tiene, el contexto familiar/social en que cada uno se encuentra y cómo nos relacionamos con los otros.

Debemos tener presente que en la adolescencia estaremos enfrentados constantemente a múltiples desafíos y situaciones adversas las cuales nos irán preparando para enfrentar las siguientes etapas de la vida, lo importante es tener claro que uno no está solo, puede apoyarse en los que nos rodean para poder afrontar la adversidad, superarla y poder reflexionar:

- ¿Cómo logré superar aquella adversidad?
- ¿Quiénes me ayudaron a superar aquella adversidad?
- ¿Qué aprendimos de nosotros mismos en este proceso?

Referencias.

Edith Henderson Grotberg (2006). “La resiliencia en el mundo de hoy”. Editorial Gedisa.





soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**