



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

**JUNAEB** | Habilidades  
PROGRAMA | para la Vida

**Programa de Apoyo Socioemocional**



**Resiliencia**  
*2 ciclo*

# Cultivemos la Resiliencia;

un factor protector para nuestro bienestar emocional

Toda persona a lo largo de su vida deberá lidiar con situaciones difíciles y dolorosas. La resiliencia se construye a lo largo del ciclo vital y se va enriqueciendo a través de la vida misma, por las experiencias, aprendizajes, maduración y desarrollo del ser humano. De alguna forma todos poseemos un potencial resiliente indispensable para poder enfrentar la vida y sus adversidades desde una perspectiva esperanzadora y positiva.

En términos generales se puede definir Resiliencia como *“Capacidad humana para enfrentar y vencer las dificultades en la adversidad, y sobreponerse a ellas emergiendo fortalecido e incluso transformado”* (Céspedes, A. 2018).



## ALGUNAS PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA

### 1. **Alimenta positivamente tu autoestima y autoconcepto**

Es necesario favorecer una actitud resiliente tanto cuando estés expuesto a situaciones complejas o traumáticas como cuando solo debas afrontar las pequeñas adversidades que trae consigo cada día. Y es necesario que puedas integrar esta forma de enfrentar los obstáculos en tu concepción de sí mismo, reconociendo tus propias formas de afrontar el dolor, tus capacidades y límites. El escucharnos y aceptarnos con nuestros aciertos y errores, con nuestras fortalezas y debilidades, validan nuestra forma de vernos, y el cómo afrontamos las situaciones difíciles. Todo esto permite ampliar nuestro sentido de autoeficacia, madurez cognitiva y emocional, favoreciendo nuestra actitud resiliente.



## 2. Pon en práctica tus habilidades personales, la amistad y solidaridad.

¿Qué palabras regalamos a los demás? ¿Te has detenido a pensar que le estás comunicando a tus padres, hermanos/as, familiares, amigos/as, o conocidos a través del lenguaje? ¿Incluso a ti mismo/a?

Lo que expresamos muchas veces no refleja lo que verdaderamente pensamos o sentimos. Valdría la pena detenerse a reflexionar cuáles son los mensajes que damos a los demás acerca de nosotros mismos.

Algunas preguntas para reflexionar podrían ser: ¿les expresamos cuánto los queremos?, ¿les preguntamos cariñosamente en que están o cuál es su opinión? ¿Descalificamos a otras personas?, ¿les hablamos o preguntamos por sus emociones?

Las palabras son un poderoso instrumento para generar vínculos emocionales y relacionarnos positivamente. Además, para desarrollar la empatía y el poder comprender el sufrimiento ajeno, siempre es necesario aprender a acompañar a quien lo necesita.



### **3. Busca espacios de conexión contigo mismo/a; te ayudará a sentir certeza**

Tener certeza facilita y organiza el actuar. Por ejemplo, sentirnos incondicionalmente queridos/as por nuestros padres o familia, saber que el sol alumbra por las mañanas y que la vida tiene un sentido nos da una gran seguridad, pero para esto, es necesario un proceso de reflexión personal.

En el día a día hay muy poco espacio para la reflexión y para el contacto con nosotros/as mismos/as o la naturaleza, actividades que nos permiten vivir el tiempo de manera más plena, estando de verdad presente en lo que se está haciendo. Son estos momentos mágicos los que nos pueden enseñar a conectarnos con los propios y más profundos deseos, saber a qué quisieras dedicar tiempo y energía.

Si logras, aunque sea a momentos, conectarte contigo mismo/a, estarás enfocado/a en tomar conciencia de tus acciones a partir de quien quiere ser, pero, por sobre todo, disfrutarás plenamente el momento, disminuyendo el estrés que produce por ejemplo, estar hiperconectado/a.



#### **4. Practica el Autocuidado**

Es necesario aprender a buscar la compañía que se requiere para salir adelante cuando se está en dificultades. El saber pedir ayuda y activar las redes para dejarse ayudar y recibir el apoyo necesario es un aprendizaje muy significativo.

Se relaciona con la capacidad de mantener y establecer lazos afectivos con figuras significativas a quienes puedas recurrir, para no caer en aislamiento emocional frente a la adversidad. Pero también podemos utilizar nuestros propios recursos, para combatir la inquietud frente a la preocupación por ejemplo, recurrir al sentido del humor incluso en momentos adversos. Reírse de uno mismo y las situaciones, nos permite ver las cosas desde otra perspectiva. “No solo los fuertes luchan, nos hacemos fuerte porque luchamos”.



## 5. Ver lo positivo incluso en las cosas “malas”

Intenta mantener una actitud positiva y optimista. Potenciando algunas virtudes como el coraje, la perseverancia, la confianza en sí mismo/a, para alejar los pensamientos y las situaciones negativas.

Cuando perseveras hay mayor posibilidades de que alcances tus objetivos y cuando los alcanzas aumenta la confianza en ti mismo/a.

Está comprobado que las personas con dificultades emocionales tienen una marcada tendencia a tener concepciones de la vida más pesimistas, lo que les resta energía, paralizándoles antes las demandas del medio. En consecuencia, en la medida en que logres desarrollar una perspectiva optimista, tendrás una sensación de mayor bienestar emocional.

Puedes hacer un listado de las palabras que más frecuentemente usas, y si el resultado y la reflexión no te dejan satisfecho/a, elimínalas y reemplázalas por otras que te permitan tener una mirada más positiva.



## **6. Estimula tu autoconocimiento y la capacidad reflexiva.**

Si te caes o sacas una mala nota en el colegio, o cuando te encuentres en un mal momento, aprende a sacar partido de esta dificultad para aprender a no repetir, y a mejorar la capacidad para afrontar problemas. No dejes que una mala experiencia determine tus días y tu vida.

Permítete soñar mundos mejores, incursionando en el misterio de la literatura, el buen cine y la poesía, cultivando siempre el renovado asombro ante la belleza de lo simple y de lo infinito. Estos encuentros entre la curiosidad y el conocimiento van sembrando la capacidad reflexiva como senda hacia el autoconocimiento; sentido de la trascendencia como camino hacia la sabiduría.



## **7. Aceptar que el cambio es parte de la vida; flexibilidad.**

Convivir con la duda, la incertidumbre, el conflicto y la ruptura, son situaciones muchas veces inevitables. Debemos empezar a poner en práctica mecanismos sanos de defensa ante situaciones de estrés como la flexibilidad, la paciencia y el adaptarse a distintas situaciones en momentos difíciles, dificultades diarias, etc.

Es desde pequeño que debes aprender a adaptarte a diversas situaciones, a reírte de ti mismo, a medir tu voluntad y tus capacidades, porque cuando seas mayor, serán estos aprendizajes lo que determinarán tus decisiones frente a las dificultades: si te hundirás con ellas o crecerás con ellas.



## **¿CUÁL ES EL CAMINO PARA DESARROLLAR RESILIENCIA?**

Dado que la resiliencia puede desarrollarse, algunos elementos que nos permitirían iluminar el proceso de aprendizaje de una persona serían:

- Evitar ver las crisis como problemas insuperables.
- Aceptar que los cambios son parte de la vida.
- Avanzar hacia sus objetivos: trabajar sobre objetivos realistas.
- Actuar con decisión contra las adversidades.
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo/a.
- Alimentar una visión positiva de uno/a mismo/a.
- Mantener la perspectiva de las cosas: prever el largo plazo y saber recontextualizar los acontecimientos.
- Mantener una visión esperanzada.
- Cuidarse: prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos.



## **Bibliografía:**

- Céspedes, A. 2018. Educar las emociones, educar para la vida.
- Milicic, N. 2014. Cuidar y Amar; claves para el bienestar emocional de los hijos.
- Urra, J. 2010. Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida en <https://www.guiainfantil.com/blog/817/fortalece-a-tu-hijo-frente-a-los-obstaculos-de-la-vida.html>
- Anna Forés y Jordi Grané, 2008. La Resiliencia. Crecer desde la adversidad.



soyprovidencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**