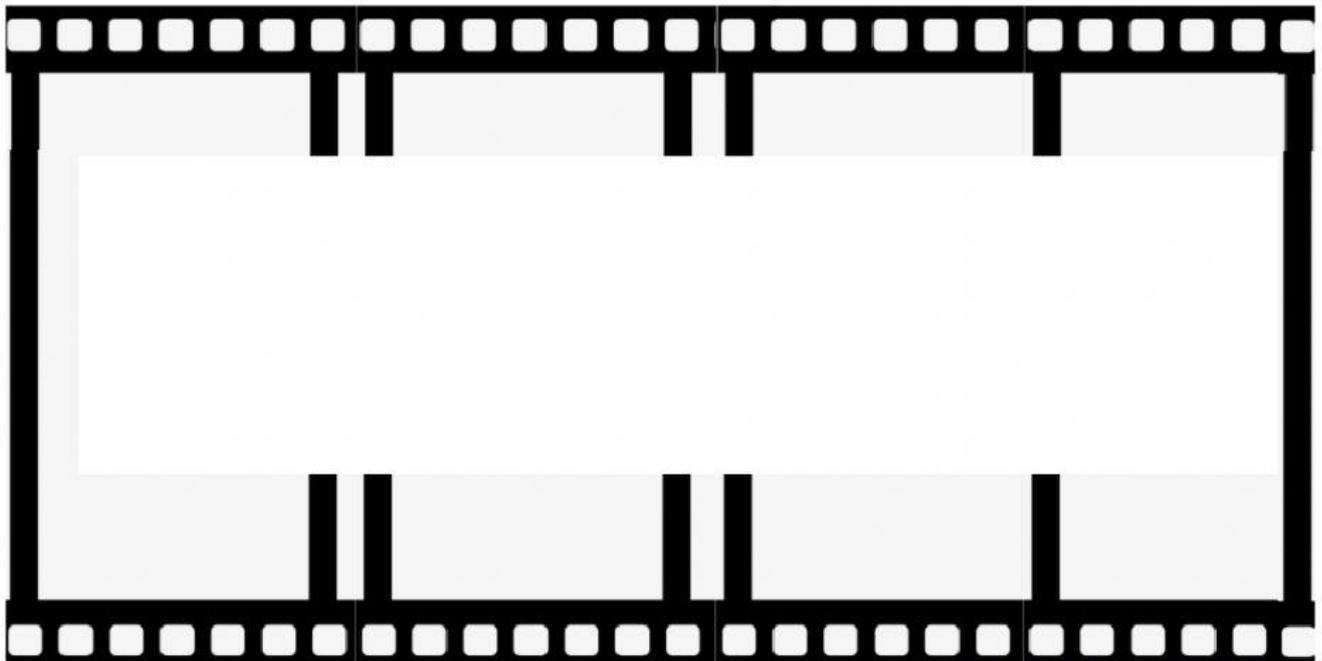


LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.



Veamos el siguiente video para comprender la Resiliencia



¿Qué se necesita para ser una persona resiliente?

| Es resiliente cuando | No es resiliente cuando |
|----------------------|-------------------------|
|----------------------|-------------------------|

Desconfiar de sus capacidades

Establecer y mantener relaciones. ...

Acongojarse ante adversidades y desdichas

Ejecutar acciones decisivas.

Inseguridad en lo que pueden lograr

Inflexibilidad de adaptación

No quejarse constantemente

Centrar solo los aspectos (positivos y negativos) y padecer los retos

Aceptar que el cambio es parte de la vida

Evitar ver las crisis como problemas insuperables. ...

Dirigirse hacia los propios objetivos. ...

Establecer una frágil red de apoyo

Alimentar una visión positiva de uno mismo

Tomar responsabilidad por tus acciones

No compararse con los demás.

Aferrarse obsesivamente a planes iniciales o a una única solución

Fomentar el autodescubrimiento...

Miedo pedir ayuda

Lee el siguiente cuento y responde las preguntas al finalizar.

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves? Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café; él sonrió mientras disfrutaba de su aroma. Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre? Es química, le explicó: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo; pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características.

La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.

El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.

Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, han sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo.

¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

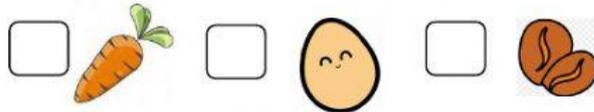
¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.

O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejoren; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café".

Fin

Y tú, ¿cuál de los tres eres? Y ¿por qué?
(responde esta pregunta internamente
Marca con una X



De acuerdo con la lectura una las reacciones de cada alimento:

La zanahoria

Se endurece

Los huevos

Alcanza su mejor sabor

El Café

Se ablanda

- **¿Crees que la explicación dada fue clara para entender el concepto de resiliencia?**

- **¿Por qué crees que la mamá hizo ese ejercicio con el hijo?**

Resiliencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLARLA?

1. Permite recuperarte
2. Vivir con sentido del humor
3. No dejarte vencer
4. Aprender de los errores
5. Manejar la presión
6. Enfrentar los problemas
7. Superar la tristeza
8. Controlar las emociones negativas
9. Crecer a pesar de los problemas
10. Activar tus habilidades en momentos difíciles