

PROYECTO DE VIDA

Cambiar de rumbo

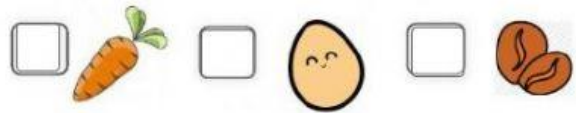
Resiliencia, la capacidad de superar las adversidades

La resiliencia, es la capacidad de asumir situaciones límite o de sobreponerse a experiencias de dolor emocional, es una característica de todas las personas en mayor o menor grado. Hay quienes, a pesar de vivir circunstancias muy adversas, no solo no sufren traumas psicológicos, sino que además salen reforzados. Pero, ¿todo el mundo tiene esa capacidad? La resiliencia, ¿se hace o se nace? ¿Se puede aumentar?

La resiliencia es un proceso por el cual las personas tienen la habilidad de adaptarse a situaciones traumáticas, a tragedias; en definitiva, a sobreponerse a la adversidad y a ser capaces de seguir adelante, incluso, transformados. La investigación científica ha puesto de manifiesto que la resiliencia es común a todas las personas, en mayor o menor grado. Es decir que la resiliencia no es una característica especial para una minoría, ni tampoco está reservada para personas extraordinarias. Es innata a la persona, todo el mundo tiene la capacidad de resistir el golpe, sobreponerse, transformar su vida y seguir adelante. Veamos el siguiente ejemplo:

Y tú, ¿cuál de los tres eres? Y ¿por qué?

Marca con una X, y responde en el cuadro



De acuerdo con el vídeo une las reacciones de cada alimento

La zanahoria

Se endurece

Los huevos

Alcanza su mejor sabor

El Café

Se ablanda

Dentro del proyecto de vida de cada ser humano se presentarán dificultades, problemas, desilusiones, y poco apoyo.

En tu historia de vida ¿Cómo crees que has reaccionado cuando te has encontrado con inconvenientes? (has alcanzado tu mejor sabor, esta situación te ha hecho más fuerte, o tu vida ha seguido igual)

Escribe tu situación en los siguientes símbolos de alimentos.

