

Mis recursos para afrontar la adversidad



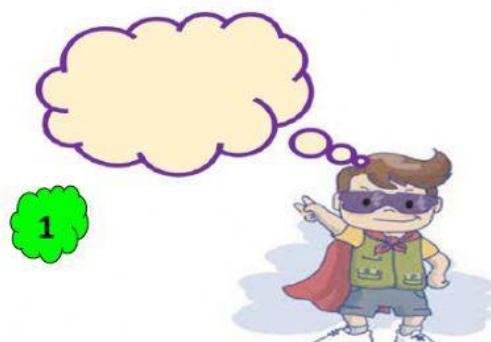
RECUERDA...

Recuerda o evoca por unos momentos alguna época abrumadora o altamente estresante que hayas tenido que atravesar en tu vida y que te transformó.

Elige preferiblemente situaciones que para ti fueron agobiantes que duraron meses o semanas en el tiempo. Este ejercicio de evocación será más potente si eliges recordar una situación que "haya cambiado tu vida" y que ya terminó. Recrea en tu recuerdo la situación, pero con la intención y propósito de llegar al final y precisar cómo se fueron resolviendo los acontecimientos.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Saliste fortalecida/o de esta vivencia a pesar de las dificultades?



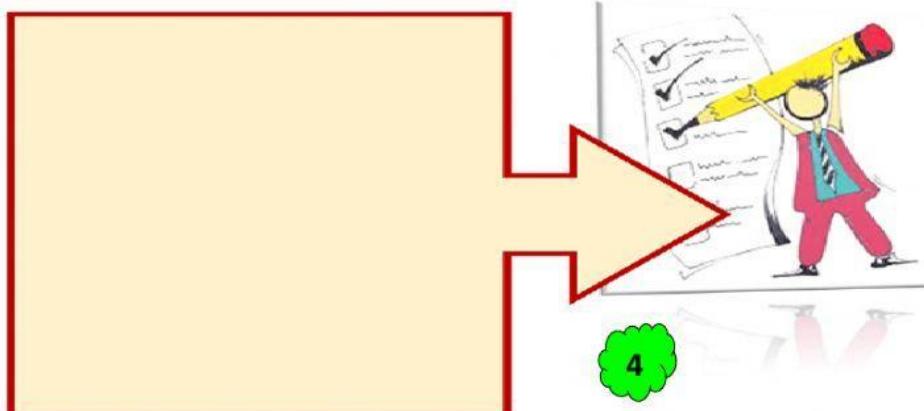
¿Contaste con el apoyo de alguien para salir adelante? ¿Quién(es)?



¿Cuáles fueron los pensamientos que más te ayudaron a entender y enfrentar la situación?



¿Cuáles acciones o propósitos te ayudaron a superar la situación?



4

¿Qué aprendiste con esta experiencia?

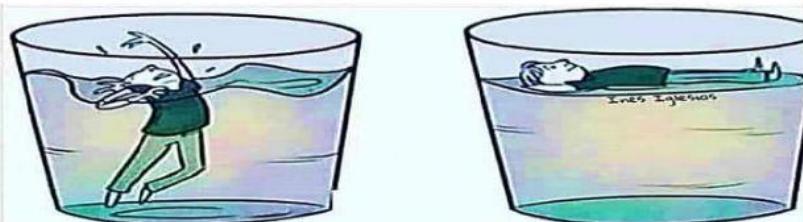
5



a veces hay que ver las cosas
DESDE OTRA PERSPECTIVA



Lee el texto, observa las imágenes y responde falso o verdadero a las siguientes cuestiones.



El dibujo muestra 2 vasos idénticos. Contienen la misma cantidad de agua, pero muestran 2 reacciones diferentes. Mientras una persona se ahoga, otra flota. ¿Sabes por qué es eso? Porque no son las situaciones las que roban nuestra paz, sino la forma de reaccionar ante ellas. En la vida siempre es así: mientras uno se queja, el otro agradece, mientras uno se asusta, el otro rezá, mientras uno habla demasiado, el otro está en silencio, situaciones similares, reacciones diferentes. A veces, no podemos controlar lo que nos sucede, pero podemos elegir cómo reaccionar.

1. Una persona resiliente es aquella que nunca ha tenido ningún problema.



2. Ser resiliente no quiere decir que una persona no tenga heridas, sino que a pesar de ellas la situación adversa le ha sido instructiva de algún modo.

Verdadero 

Falso 



3. Las personas resilientes saben que escudarse y protegerse del dolor no siempre va a funcionarles, ya que huir las alejaría de la posibilidad de comprender qué les sucede y seguir creciendo.

Verdadero 

Falso 



4. Ha sido capaz de aceptar el dolor y en lugar de sumergirse en él, ha optado por aprender.

Verdadero 

Falso 



5. Cuando tienes un conflicto, lo mejor que puedes hacer es rendirte y estar solo.

Verdadero 

Falso 