

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

¿Qué es?

La resiliencia es la capacidad de recobrase ante situaciones que pueden ser desafiantes y agobiantes.



¿Por qué es importante?

Ser resiliente nos ayudará a llevar la vida de manera favorable y con mayor gozo. En la actualidad es una habilidad fundamental, que es requerida en todos los aspectos de nuestra vida, debido a que todos los días acontecen cambios imprevistos a gran y pequeña escala.

Características de una persona resiliente:

- Tener disposición para enfrentar los problemas y aprender de ellos
- Ser empático, es decir, comprender lo que le sucede al otro desde su propio contexto
- Contar con la capacidad de adaptarse y aceptar que los obstáculos o los cambios constantes son parte de la vida
- Delimitar los objetivos y metas personales, así como tener determinación para llegar a ellas
- Confiar en las propias habilidades para resolver los desafíos
- Buscar el lado positivo de las situaciones, esperando resultados y repercusiones favorables
- Ser capaz de sonreír y reír incluso en las circunstancias más complicadas



La resiliencia es una habilidad que desarrollamos desde la niñez, las experiencias y nuestro entorno jugarán papeles importantes. Esta habilidad constantemente está en renovación y requiere por ello que no dejemos de prestarle atención, necesita de constante práctica y mantenimiento.

"Lo que no me mata me hace más fuerte" -Friedrich Nietzsche-

Te invitamos conocer otros temas dentro de la página "IPN Conexión Saludable" donde encontrarás actividades que te ayudarán a desarrollar habilidades fundamentales para establecer la capacidad de resiliencia.

