

CAPACIDAD HUMANA QUE  
PUEDE SER DESARROLLADA

---

# RESILIENCIA



Adaptación del Centro para la Gestión e Innovación Social.

# ÍNDICE

---

I. Apostar por la resiliencia	1
II. Definición y beneficios	2
III. Capacidad que puede desarrollarse	4
IV. Identificate con las personas resilientes y sus hábitos	5
V. Toma acción	6
VI. Como desarrollar los hábitos de las personas resilientes	7
VII. Resiliencia en jóvenes y niños	10
VIII. Resiliencia forma de ver la vida que te ayudará	11

En CGISo, diseñamos proyectos educativos de impacto social.



Las revistas temáticas -en formato de e-books- del Centro para la Gestión e Innovación Social van dirigidos a ti que deseas información, recursos y estrategias prácticas, que impulsen tu crecimiento personal y profesional.

APOSTAR POR LA

# RESILIENCIA

**A veces la vida nos pone a prueba**, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos, una situación inesperada e inimaginable.

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o **sobreponernos y salir fortalecidos**.

Las revistas temáticas en formato de ebook,s del Centro para la Gestión e Innovación Social van dirigidos a ti, que deseas información, recursos y estrategias prácticas, que impulsen tu crecimiento personal y profesional.

En esta ocasión hablaremos de resiliencia, su definición y los beneficios de aplicar esta capacidad de recuperación admirable ante los golpes duros de la vida; y de cómo esta capacidad no es algo extraordinario, no es un rasgo de personalidad que se presente en unas personas y en otras no. La capacidad de ser resiliente puede ser desarrollada en adultos y -por supuesto-, en jóvenes y niños. Te mostraremos los hábitos de las personas resilientes, identificate con ellos y toma acción: tú puedes apostar por la resiliencia, la decisión es tuya.

## DEFINICIÓN Y **BENEFICIOS**

La resiliencia es la capacidad humana que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad, asumiendo con flexibilidad las situaciones límite y sobreponiéndose a ellas. Es esa capacidad de lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

Ser resiliente significa que, pese al dolor y las circunstancias difíciles o inesperadas, una persona es capaz de seguir con su vida sin perder el control o sentirse desbordado o -incluso-, empezar de nuevo cuando todo ha salido mal. Esto no implica que no sentirá tristeza, dolor emocional o que todo le será fácil; claro que cualquiera que sea la situación adversa que enfrente, ésta va a tener un impacto, produciendo una sensación de inseguridad e incertidumbre. La resiliencia es una capacidad que nos orienta al futuro, a la esperanza y a la fuerza, pero ante todo nos orienta hacia la acción.

El **principal beneficio** de aplicar la resiliencia es no solo afrontar y sobreponerse ante las adversidades, sino que también podemos salir **fortalecidos** de ellas.

- Otros beneficios**
- Mejor percepción de la propia imagen
  - Menos autocrítica
  - Mentes más optimistas
  - Saber enfrentar los retos
  - Menor tendencia a la depresión
  - Mejor salud física y mental
  - Mayor satisfacción en las relaciones
  - Más éxito profesional y personal

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades,

Las personas resilientes van un paso más allá y utilizan las situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles.



## CAPACIDAD QUE PUEDE **DESARROLLARSE**

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que predispone a tener un “buen carácter”.

La resiliencia es algo que todos somos capaces de desarrollar a lo largo de la vida.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas.



Todos podemos ser  
**resilientes**

Las personas resilientes no nacen, se hacen. Esto significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

## IDENTIFÍCATE CON LAS PERSONAS RESILIENTES Y SUS **HÁBITOS**



- Consientes de sus **fortalezas y limitaciones.**
- **Creativas.**
- Confían en sus **capacidades.**
- Aprenden de las **dificultades.**
- Están **plenamente presentes.**
- Son muy **objetivas.**
- Saben cultivar sus **amistades.**
- Controlan sus **emociones.**
- Flexibles ante los **cambios.**
- Tenaces en sus **propósitos.**
- Afrontan la adversidad con **humor.**
- Buscan y aceptan **ayuda.**

# TOMA ACCIÓN

¿Cuentas con alguno de los **hábitos** de las personas **resilientes**?



**!Estamos seguros que si!** No importa con cuantos de ellos te identificaste; como lo hemos comentado pueden llegar a desarrollarse o aprenderse, así que todos en algún momento de nuestra vida podemos ser resilientes, siempre y cuándo cambiemos o fortalezcamos algunos de nuestros hábitos y -para ello- te contaremos como desarrollar cada uno.

## **¿Complicado?**

Recuerda que puedes aumentar tu nivel de resiliencia, solo tienes que tomar acción.

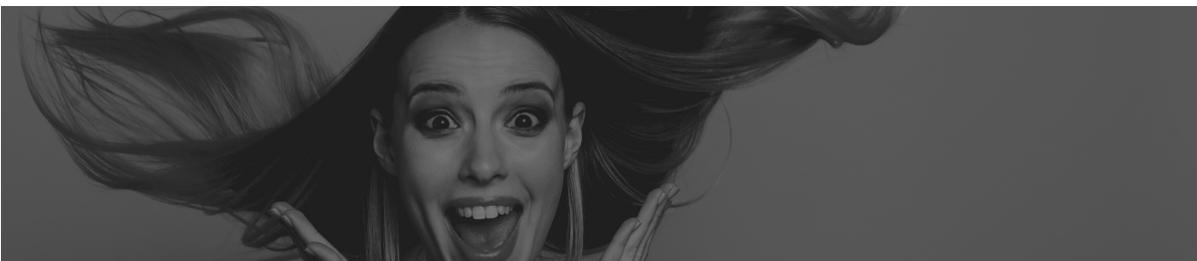
# COMO DESARROLLAR LOS HÁBITOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

El **autoconocimiento** es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, debes saber usarla a tu favor. siendo consciente de cuáles son tus principales fortalezas y habilidades, así como tus limitaciones y defectos. De esta manera, puedes trazarte metas más objetivas que no solo tengan en cuenta tus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que dispones para conseguirlas.

No te limites a intentar pegar el jarrón roto. Debes ser consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. Se **creativo**, has un mosaico con los trozos rotos, y transforma tu experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

Al ser consciente de tus fortalezas y limitaciones, debes confiar en lo que eres capaz de hacer, no pierdas de vista tus objetivos y siéntete **seguro de lo que puedes lograr**. No obstante, también debes reconocer la importancia del trabajo en equipo y no encerrarte en ti mismo, y de ser necesario pide ayuda.

A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, para desarrollar un alto nivel de resiliencia tienes que esforzarte constantemente para ser capaz de ver más allá de esos momentos y no desfallecer. Asume las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer, ya que esos momentos no serán eternos y tu futuro dependerá de la manera en que reacciones. Cuando te enfrentes a una adversidad debes de preguntarte: **¿Qué puedo aprender yo de esto?**.

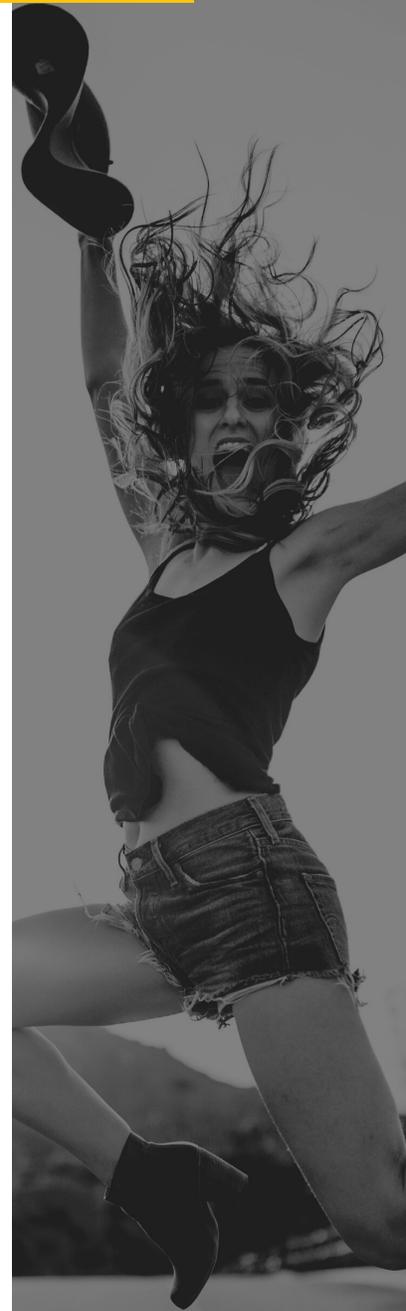


Vive **plenamente** el aquí y el ahora, acepta que el pasado forma parte del ayer; no es una fuente de culpabilidad y zozobra, no permitas que el futuro te aturda con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Debes ser capaz de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentar sacarles el mayor provecho, disfruta de los pequeños detalles y no pierdas tu capacidad de asombro ante la vida.

**Ve la vida con objetividad**, pero siempre a través de un prisma optimista, el saber cuáles son tus potencialidades, los recursos que tienes a tu alcance y tus metas, no implica que no puedas ser optimista. Al ser consciente de que nada es completamente positivo ni negativo, te puedes centrar en los aspectos positivos y disfrutar de los retos, y con esto desarrollar un optimismo realista y convencerte de que por muy oscura que se presente tu jornada, el día siguiente puede ser mejor.

**Cultiva tus amistades**, rodeándote de personas que mantengan una actitud positiva ante la vida y evita a aquellos que se comporten como vampiros emocionales. De esta forma, lograrás crear una sólida red de apoyo que te puede sostener en los momentos más difíciles.

**No intentes controlar las situaciones**, sino tus emociones, ya que una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros, sin embargo, debes estar plenamente consciente que es imposible controlar todas las situaciones; aprende a lidiar con la incertidumbre y sentirte cómodo aunque no tengas el control. Enfocate en cambiar tus emociones, cuando no puedas cambiar la realidad.



A demás de contar con una autoimagen muy clara y saber perfectamente lo que quieres lograr, también tienes que tener la suficiente **flexibilidad** como para adaptar tus planes y cambiar tus metas cuando es necesario; no cerrarte al cambio y siempre estar dispuesto a valorar diferentes alternativas, sin aferrarte obsesivamente a tus planes iniciales o a una única solución.

El hecho de que seas flexible no implica que renuncies a tus metas, al contrario, si algo debe distinguerte es tu **tenacidad**, perseverancia y capacidad de pelea. La diferencia estriba en que no luches contra molinos de viento, sino que aproveches el sentido de la corriente y fluyas con ella. Encuentra la motivación que te ayude a mantenerte firme y luchar por lo que te propones.

Afronta la adversidad con **humor**, la risa es tu mejor aliado porque te ayuda a mantenerte optimista y, sobre todo, te permite enfocarte en los aspectos positivos de las situaciones.

Cuando pases por un suceso potencialmente traumático tu primer objetivo debe ser superarlo y -para ello- debes ser consciente de la importancia del **apoyo social y profesional**, no dudes en buscarlo cuando lo necesites.



## RESILIENCIA EN **JÓVENES Y NIÑOS**



Si queremos que nuestros jóvenes y niños afronten las dificultades de la vida con fortaleza, es importante construir un apego seguro y educarles en la capacidad de ser resilientes. Para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos.

No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse y -para ello- tenemos que confiar en que ellos pueden. Por supuesto, tampoco se trata de exponerles a peligros o ambientes agresivos “para que se hagan más fuertes”, Aportar seguridad y protección es necesario.

Algo importante que podemos preguntarles a los jóvenes y niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es: ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido?

Enseñar a los jóvenes y niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar les guiará por el camino de la resiliencia, pero no desde la negación de sus emociones, sino desde empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla.

## RESILIENCIA, FORMA DE VER LA VIDA

# QUE TE AYUDARÁ

Dicen que cuándo te haces fuerte, hay pocas cosas que te hacen daño o te impidan seguir con tú vida con ilusión y con todos tus planes, tal y como los tenías pensados.

La resiliencia es la capacidad de dotar a esa fuerza no solo de sensaciones o reacciones, sino de encuadrarla dentro de una estrategia que te ayude a mejorar la forma en la que encajan tus estresores vitales.

Una vez que eres consciente de ella, solo queda que la desarrolles y la pongas en práctica. Con empeño y constancia podrás conseguirlo. No olvides: ser resiliente es una habilidad que se puede aprender y que te ayudará a comprender la vida de otro modo.

---

"Si no está en tus manos  
cambiar una situación que  
te produce dolor, siempre  
podrás escoger la actitud  
con la que afrontes ese  
sufrimiento."  
*Viktor Frankl*



Este ejemplar es para distribución exclusivamente gratuita.



*En CGISO somos una organización comprometida en crear y aportar valor en temas educativos, desarrollando líneas de reflexión y procesos creativos de transformación, entre personas e instituciones del sector educativo y social".*

Fijo (614) 410 5532  
Celular (614) 196 2012



info.cgiso@com



www.cgiso@com.mx



Contacto  
**Lizbeth**  
**Gutiérrez**  
Vinculación

