



RESILIENCIA

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD DE HACER FRENTE A LAS ADVERSIDADES DE LA VIDA, TRANSFORMAR EL DOLOR EN FUERZA MOTORA PARA SUPERARSE Y SALIR FORTALECIDO DE ELLAS.

UNA PERSONA RESILIENTE COMPRENDE QUE ES EL ARQUITECTO DE SU PROPIA ALEGRÍA Y SU PROPIO DESTINO.



IMPORTANTE PARA FAVORECER LA RESILIENCIA.

YO TENGO

- Personas en quienes confiar, que me quieren sin condiciones.
- Que me ponen límites para que evite peligros innecesarios.
- Que con su conducta me muestran cómo actuar correctamente.
- Que me ayudan a ser autónomo(a).

YO SOY

- Digno de aprecio y cariño.
- Capaz de sentirme feliz cuando hago algo bueno por alguien y me demuestran afecto.
- Respetuoso de los demás

Y ESTOY

- Dispuesto a hacerme responsable por mis actos.
- Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.



DIMENSIONES PARA PROMOVER LA RESILIENCIA

AUTOESTIMA

Apreciaciones que nos hacemos de nosotros mismos, derivadas de sus experiencias personales y los vínculos afectivos.

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS

La capacidad de experimentar confianza y como consecuencia consolidar relaciones estables, aceptando aspectos positivos y negativos de los otros.

LA CREATIVIDAD Y EL HUMOR

Desarrollados a partir del juego. Suponen tolerancia a la ambigüedad y a la desorganización, flexibilidad de soluciones para los problemas y permiten procesar las experiencias traumáticas con menos angustia.