



FUNDACIÓN JUAN XXIII - COLEGIO SAN DIEGO DE ALCALÁ  
San Francisco Nº 70 - Fono: 043-2535143 - [www.csandiego.cl](http://www.csandiego.cl) - HUEPIL

# RESILIENCIA



**PADRES Y  
APODERADOS**

# ¿Qué es la resiliencia?

Es el proceso mediante el cual realizamos una correcta adaptación de cara a la adversidad, eventos traumáticos, tragedias, amenazas diversas o fuentes de estrés significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, graves problemas de salud, etc. **Significa recuperarse o restablecerse después de una experiencia difícil.**



# 10 formas para desarrollar la resiliencia

# 1. Establece relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia

Es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad.



## 2. Evita ver las crisis como obstáculos insuperables

No se puede evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero **se puede cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos.**



### 3. Acepta que el cambio es parte de la vida

Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. **Aceptar las circunstancias** que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.



## 4. Dirígete hacia tus metas

Desarrolla tu capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. **Pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir.**





## 5. Lleva a cabo acciones decisivas

Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, mira hacia adelante.





## 6. Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo

Las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables.



## 7. Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas.

Cuanto más desarrollemos estas capacidades, **mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona**



## 8. Cultiva una visión positiva de ti mismo

Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.



# 9. Nunca pierdas la esperanza

Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que temes que ocurra.



# 10. Cuida de ti mismo

Cuidar de uno mismo ayuda a mantener mente y cuerpo en un buen estado de forma y listos para enfrentarse a situaciones adversas.

Haz ejercicio, come sano, lee tu libro favorito, desconéctate de lo negativo.



# Resiliencia

Todos podemos convertir una crisis en una posibilidad de cambio y aprendizaje.



DIOS ES MÁS  
GRANDE QUE LOS  
PROBLEMA

