

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Elaborado por: M.Sc. Isabel Vargas Camacho, Trabajadora Social de la Oficina de Orientación, de la Universidad de Costa Rica.

¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad del ser humano de resistencia ante la crisis, asumiéndola con una actitud positiva y creativa, aprovechándola como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

Componentes de la resiliencia



Autoevaluación:

ELEMENTO	En estos momentos de Pandemia
Autonomía	¿ Ha actuado de manera independiente?
Autoestima	¿Cuáles de sus fortalezas y debilidades han aflorado?
Cooperación	¿Ha sido capaz de dar y recibir ayuda?.
Creatividad	¿Qué cosas nuevas ha puesto en práctica para enfrentar la crisis?.
Humor-AMP	Ha asumido una actitud positiva

¿Cómo desarrollar la resiliencia?

1. Autoconocimiento: debilidades y fortalezas
2. Creatividad: Capacidad de buscar soluciones innovadoras a problemas cotidianos
3. Optimismo: Ver en cada situación el lado positivo
4. Apoyarse en otras personas: Capacidad para buscar ayuda siempre
5. Tenacidad y constancia: Cerrar ciclos, no dejar proyectos inconclusos
6. Actitud mental positiva: Tener siempre un inventario de mis recursos
7. Flexibilidad: Ser rígido causa sufrimiento, la flexibilidad placer

¿Cuáles han sido mis reacciones con respecto a la situación del coronavirus?

¿Qué papel he desempeñado en el lugar donde estoy para sobrellevar la situación de la mejor forma posible?

¿Qué acciones debería tomar para llevar de una mejor forma lo que se está viviendo?

Mi plan personal:

ÁREAS A MEJORAR	Si o no	¿Qué debo hacer?
Autonomía		
Autoestima		
Cooperación		
Creatividad		
Actitud positiva		

Para complementar el tema:

Películas recomendadas:

La vida es bella

Milagro en la celda 7

[Como superar y sobreponerme a las dificultades](#)

[Youtube: 10 claves para desarrollar la resiliencia](#)