# Índice

Tabla de contenido

Índice 1

Introducción 2

¿qué es la resiliencia? 2

Características de las personas resilientes 2

El modo de pensar de las personas resilientes 3

Qué contribuye a que una persona sea más resiliente 3

Enseñar resiliencia a los niños ayuda combatir futuros problemas 4

Conclusión 5

Referencia: 5

# Introducción

En éste documento nos informaremos sobre la resiliencia, empezando a explicar lo que es, la conducta que lleva una persona con resiliencia asi como un poco sobre su forma de pensar, sus beneficios, qué contribuye a que una persona sea de ésta forma y cómo enseñarle a un niño la resiliencia.

# ¿qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los [traumas](http://motivacion.about.com/od/ansiedad/a/Como-Puede-Afectarte-Un-Suceso-Traumatico.htm), las amenazas o el estrés severo.

Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. La muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo, problemas financiero serios, etc., son sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aún así, las personas logran, por lo general, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

El camino que lleva a la resiliencia no es un camino fácil, sino que implica un considerable [estrés](http://motivacion.about.com/od/superacion/a/Manejar-El-Estres.htm) y malestar emocional, a pesar del cual las personas sacan la fuerza que les permite seguir con sus vidas frente la adversidad o la tragedia. Pero, ¿cómo lo hacen?

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede [aprender y desarrollar](http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/tp/Como-Desarrollar-La-Resiliencia.htm).

# Características de las personas resilientes

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Además, presentan las siguientes habilidades:

* Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
* Son capaces de [controlar sus emociones](http://stress.about.com/od/positiveattitude/ht/resilient.htm), sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
* Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.
* Tienen un [optimismo](http://motivacion.about.com/od/libros_autoayuda/fr/Optimismo-Aprendido.htm) realista. Es decir, piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
* Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
* Son [empáticos](http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Empatia.htm). Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
* Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas.

## El modo de pensar de las personas resilientes

Las percepciones y los pensamientos influyen en el modo como la gente afronta el estrés y la adversidad.

El estilo de pensamiento de las personas resilientes se caracteriza por ser realista, exacto y flexible. Cometen menos [errores de pensamiento](http://motivacion.about.com/od/superacion/tp/Errores-De-Pensamiento.htm) (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente, sin evidencias que las corroboren) e interpretan la realidad de un modo más exacto que las personas menos resilientes.

**Los beneficios de la resiliencia**

Las personas más resilientes:

* Tienen una mejor autoimagen
* Se critican menos a sí mismas
* Son más optimistas
* Afrontan los retos
* Son más sanas físicamente
* Tienen más [éxito](http://motivacion.about.com/od/superacion/a/Que-Es-El-Exito.htm) en el trabajo o estudios
* Están más satisfechas con sus relaciones
* Están menos predispuestas a la depresión

## Qué contribuye a que una persona sea más resiliente

* El apoyo emocional es uno de los factores principales. Tener en tu vida personas que te quieren y te apoyan y en quien puedes confiar te hace mucho más resiliente que si estás solo.
* Permitirte sentir [emociones intensas](http://motivacion.about.com/od/pensamiento/fl/Aprender-a-aceptar-las-emociones.htm) sin temerlas ni huir de ellas, y al mismo tiempo ser capaz de reconocer cuándo necesitas evitar sentir alguna emoción y centrar tu mente en alguna distracción.
* No huir de los problemas sino afrontarlos y buscar soluciones. Implica ver los problemas como retos que puedes superar y no como terribles amenazas.
* Tomarte tiempo para descansar y recuperar fuerzas, sabiendo lo que puedes exigirte y cuándo debes parar.
* Confiar tanto en ti mismo como en los demás.

# Enseñar resiliencia a los niños ayuda combatir futuros problemas

Según explicaba el psicólogo Martin Seligman en una conferencia ofrecida en la convención nº 117 de la American Psychological Association, en los últimos 50 años los estadounidenses han mejorado su nivel de vida, pero los niveles de satisfacción y propósito en la vida no han aumentado, sino disminuido. “Esto ha sido especialmente perjudicial para los niños. Casi el 20% de los jóvenes experimenta depresión”.

Estos efectos pueden continuar hasta la edad adulta causando diversos problemas, como insatisfacción laboral, muerte precoz, problemas de salud, relaciones insatisfactorias y mayores niveles de [depresión](http://motivacion.about.com/od/superacion/a/Como-Superar-Una-Depresion.htm).

Sin embargo, Seligman explicó que enseñar a los niños a [ser más resilientes](http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/tp/Como-Desarrollar-La-Resiliencia.htm), a tener una sensación de propósito en la escuela y a experimentar más emociones positivas, puede protegerlos de la depresión, aumentar su satisfacción en la vida y mejorar su potencial de aprendizaje.

Se crearon dos programas destinados a enseñar estas habilidades en los colegios: el Penn Resiliency Program (PRP) y el Positive Psychology program (PPP).

El PRP tenía como objetivo enseñar a los adolescentes a manejar los estresores y problemas diarios comunes entre ellos.  Este programa promueve el optimismo ayudándoles a [pensar de manera más realista](http://motivacion.about.com/od/superacion/tp/Errores-De-Pensamiento.htm) y flexible y les enseña habilidades de resolución de problemas, toma de decisiones, técnicas de relajación y cómo ser más asertivos.

Seligman y su equipo revisaron más de 19 estudios que han usado el PRP y encontraron que aumentaba el optimismo y reducía los síntomas depresivos, la desesperanza y los niveles de ansiedad.

El segundo programa, PPP, estaba destinado a que los estudiantes identificaran sus fortalezas de carácter (amabilidad, coraje, perseverancia, etc.) y las incorporaran en la vida diaria. Los estudiantes que participaron en este programa sentían mayor satisfacción e implicación en clase, eran más curiosos sobre lo que estaban haciendo, les gustaba aprender y eran más creativos. Además, sus familias los consideraban más asertivos y empáticos, con más autocontrol y con un mayor deseo de cooperar que los chicos que no participaron en el programa.

Según Seligman, es importante empezar a enseñar a los niños a ser más resilientes en los años escolares, para inculcarles el pensamiento positivo y la [resiliencia](http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Resiliencia.htm) de manera que puedan servirles para afrontar retos futuros.

# Conclusión

La resiliencia es algo que nos ayuda a tomar las cosas con mayor madurez o tranquilidad y por ende tomamos mejores decisiones, para llegar a ser una persona resiliente primero debemos de pasar por emociones bastante fuertes y lo mas importante no huir de esas emociones o sentimientos tan crudos o fuertes. Lo vital es nunca escapar de los problemas, siempre hay que enfrentarlos de la mejor manera posible pero siempre tomar decisiones con calma, jamás tomes una decisión cuando estés triste, feliz, enojado, etc. Ya que te lleva a tomar decisiones impulsivas lo cual en un futuro te afectará de manera negativa.

## Referencia:

<http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Resiliencia.htm>