**RESILIENCIA**



**Perfil**

En nuestra vida todos hemos tenido que afrontar y –con suerte- superar reveses y dificultades. Esto es difícil para muchos jóvenes, sobre todo cuando van a buscar trabajo. Puede que pasen largo tiempo preparando cuidadosamente solicitudes, sólo para no recibir respuesta o para recibir respuestas negativas. Puede que se les convoque a una entrevista para un trabajo que desean desesperadamente, pero que no tengan éxito en ello. Y esto puede suceder muchas veces. Pueden desanimarse e incluso perder la esperanza y rendirse o buscar empleos por debajo de su categoría. Por lo tanto, la capacidad de reponerse y de seguirlo intentando es esencial para crear y hacer perdurar una carrera exitosa.

* ¿Qué queremos decir con resiliencia?
* ¿Cómo nos ayuda el tener resiliencia en nuestro trabajo y en nuestra vida personal?
* ¿Cuáles son algunas de las características clave que tienen las personas resistentes?
* ¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer para desarrollar nuestra propia resiliencia?

**¿Por qué es importante la resiliencia?**

Todos tenemos cosas que superar. La vida nos echa encima:

* Suspensos en exámenes
* Enfermedades
* Problemas de relación
* Decepciones
* Injusticias
* Desafíos
* No conseguir ese trabajo, esa entrevista, esa promoción

Los malos sentimientos pueden hacer que nos desmoronemos y nos rindamos – o podemos recuperarnos de ellos, continuar adelante y conseguir el éxito-. La buena noticia es que todos podemos aprender destrezas y estrategias que nos ayuden a recuperarnos de los momentos y situaciones difíciles.

Las personas resistentes se guían por un conjunto de valores personales, tales como honestidad, integridad, respeto, justicia, responsabilidad, amabilidad e inclusión. Las personas resistentes gestionan sus emociones difíciles de manera que no se ven superadas por ellas, y utilizan las emociones positivas para reducir el estrés y para ayudar a controlarse mejor cuando las situaciones son difíciles para ellas.

En una situación determinada, puede haber dos formas de buscar la salida. Por ejemplo, al suspender un examen de conducir por tercera vez puedes sentir que siempre vas a suspender y rendirte, **O BIEN** puedes buscar otra forma y decirte a ti mismo que la próxima vez no vas a fallar y que vas a tener éxito.

**Tu percepción y mentalidad influirán en la forma en que experimentas emocionalmente una situación**

**Personas Resilientes… y Pensamiento Positivo**

Las personas resilientes miran al lado bueno de las situaciones y esperan lo mejor, incluso cuando las cosas no tienen buena pinta. Ser optimistas puede ayudarnos a superar los retos y a manejar las dificultades de la vida.

**Personas Resilientes… y Análisis de la Realidad**

Las personas resistentes evitan el pensamiento estéril no basado en hechos. Contrastan su pensamiento con la realidad para conseguir una imagen fiel de la situación.

**El pensamiento Estéril** te hace sentirte más disgustado y menos esperanzado. Te impide resolver bien los problemas. No se basa en hechos.

**El pensamiento Provechoso** te hace sentir más tranquilo y esperanzado. Te ayuda a resolver bien los problemas. Se basa en lo que es real y conocido.

**Icebreaker**

**Completa la frase**

Comparte con un compañero tus ideas sobre lo que significa para ti la palabra “resiliencia”.

Completa la frase ‘resiliencia es…’ en los post-its que te suministrará tu tutor y pega éstos en la pared.

Discute las respuestas en grupo.

Algunas definiciones:

**“La resiliencia es un desarrollo normal en circunstancias difíciles*”*** (Fonaghy, 1994)

***“…*un conjunto de cualidades que ayudan a la persona a aguantar muchos de los efectos negativos de la adversidad”**(Gilligan, 2000)

**Personas Resilientes**

¿Puedes pensar en alguien que hayas conocido que parezca que tiene todo en contra y que a pesar de ello parezca estar bien?

¿Qué había en esa persona que le ayudó a recuperarse bien de su difícil situación?

Comparte con un compañero y luego con el grupo la historia de esa persona y los factores que le ayudaron a salir adelante.