

Colegio Científico Montessori

Grado: Quinto bachillerato

Profesora: Isabel Cabrera

Materia: Seminario

Tema

La Resiliencia

Alumno: Orlando Andrés Pérez de León

Clave: 17

Fecha

5/07/2022

Introducción

Es justo en este lugar donde la incertidumbre que abre la diferencia en la reacción ante adversidad donde se inscribe el concepto de resiliencia, definido como la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante adversidades, que implica un grupo de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación a pesar de los riesgos y la adversidad.

La resiliencia

Podemos decir que este concepto hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, la manera de cómo superar y sobreponerse al dolor emocional de los acontecimientos desestabilizadores o traumas a los que la vida les expone. Este afrontamiento supone una transformación de las situaciones difíciles a algo más adaptativo e incluso positivo.

Por ello, un sujeto con buena resiliencia se expondrá a este tipo de acontecimientos graves de una forma más sana, siendo capaz de sobreponerse y readaptarse al suceso expuesto, saliendo de éste fortalecido y en ocasiones transformado. La resiliencia es una habilidad que se puede ir desarrollando en cualquier etapa de la vida. Mediante procesos de aprendizaje, el sujeto puede ir adquiriendo nuevas conductas y formas de pensar. Se considera un buen momento para comenzar este aprendizaje en la niñez.

La estimulación de las áreas cognitivas, conductuales y afectivas desde edades tempranas ayudará en la época adulta a la exposición de acontecimientos negativos o traumáticos.

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Son personas que aceptan la realidad tal cual viene, no tratan de disfrazarla o adornarla. Buscan con optimismo fórmulas que les ayuden a salir de esa situación negativa sin evitar tales circunstancias, haciéndose cargo de los problemas que conlleva.

Su flexibilidad les permite adaptarse con facilidad a los continuos cambios que ofrece la vida.

Generalmente son muy capaces de aislar sus emociones de los problemas, hecho que les ayuda a afrontarlos con mayor objetividad y finalmente con más eficacia en la búsqueda exitosa de soluciones. Su capacidad para controlar sus impulsos y emociones supone una característica importante.

Poseen una motivación elevada que les ayuda a mejorar las situaciones negativas. Son sujetos con alta autoestima y una gran confianza en sí mismo y sus capacidades.

Conclusión

Para que nosotros tengamos resiliencia debemos evitar ver las crisis como obstáculos insuperables, ya que nosotros no podemos evitar que sucedan cosas negativas, simplemente debemos afrontarlas con una actitud positiva teniendo en mente el apoyo de otras personas, la resiliencia es tener en mente que todas las cosas tienen que salir bien de una u otra manera cuando todo lo realizamos con esfuerzo y con el positivismo en alto y tener mucho amor y confianza en uno mismo.