

# RESILIENCIA

## **SOBREPONERSE A LA ADVERSIDAD**

ELABORADO POR YASNA ANCAMIL- LORETO BELTRÁN- CATALINA CORREA - CATALINA GUZMÁN.

### ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?



Es la capacidad de los seres humanos no solo de superar las circunstancias adversas, sino de adaptarse positivamente a ellas y salir transformados y fortalecidos.

### ¿QUE UTILIDAD TIENE EN LA EDUCACIÓN?

Para sacar partido a situaciones de crisis

Aumenta la motivación por aprender.  
Capacidades para resolver problemas.  
Fortalecimiento interno.

### ¿CÓMO PUEDO DEARROLLARLA?

Lo más eficaz para desarrollar la resiliencia es adoptar una serie de hábitos y actitudes, además de establecer ciertas pautas de autodescubrimiento, como las siguientes:

Identificar qué estás experimentando a nivel emocional.

Cuestionarte qué harías en ese momento sino te sintieses así y tratar de llevarlo a cabo.

Crear una lista alternativa de diferentes estrategias para afrontar la crisis.

Comenzar a elegir de una manera consciente cada decisión.

Permitirse equivocarse, aceptar el malestar es el mayor aprendizaje y aumenta la tolerancia convirtiéndonos en personas más libres.

#### TE DEJAMOS ALGUNAS PELÍCULAS QUE HABLAN SOBRE LA RESILIENCIA

- 127 horas.
- Planta 4.
- La vida es bella.
- Un sueño posible.
- Mi nombre es Khan.
- 12 años de esclavitud.
- De la calle a Harvard.
- Slumdog Millionaire
- Precious.
- En busca de la felicidad



#### Referencias