

Año II · Tema 6

Desarrolla la resiliencia que hay en ti

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 6.....	Pág 18



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes conozcan en primer lugar qué es la resiliencia y sus factores componentes/facilitantes para acabar descubriendo formas eficaces de desarrollar la resiliencia.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en tres grandes epígrafes:

1. ¿Qué es la resiliencia?
2. Factores componentes/favorecedores de la resiliencia
3. Cómo desarrollar la resiliencia.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30-40 minutos.



Primera idea clave

¿Qué es la resiliencia?

Para hacerlo lo más amable la exposición conviene empezar leyendo a los participantes la introducción sin la última línea y luego pedirles que pongan un nombre a esa cualidad. Posteriormente (apartado II) se puede comenzar pidiéndoles que nos digan características de esa cualidad para trabajar las cuatro ideas (1. Encajar, resistir, recuperar; 2. hay que ejercitarla poco a poco; 3. es una cualidad ordinaria que hay que desarrollar; 4. a la persona resiliente también le afectan los problemas) con base en lo que digan.



Segunda idea clave

Factores componentes/facilitadores de la resiliencia

Hemos pensado que una buena forma de hacer más amable su explicación es darles fotocopiada esta página y que la vayan leyendo (en privado o un alumno o el profesor en alto) dejando unos segundos para la reflexión y una brevísima respuesta (con una, dos, tres...palabras). Se les puede explicar que el primer apartado “Yo tengo a mi alrededor personas que:” les puede ayudar a pensar que ellos pueden ser ya ahora esas personas que están alrededor de otros y , de seguro, lo serán cuando sean adultos, por ejemplo, padres.

Tercera idea clave

Cómo desarrollar la resiliencia

Hemos pensado que para explicar este apartado se puede seguir la siguiente dinámica:

- a. Los alumnos realizan la Actividad 1 del *Workshop*: Cuestionario “**Elementos que ayudan a desarrollar la resiliencia**”
- b. A la vista de lo que han contestado, selecciona cada uno tres aspectos -de entre aquellos que tengan menos puntuación- para que sean explicados por el moderador.
- c. El moderador, a la vista de los tres que propone cada uno, selecciona los cinco elegidos para explicar.
- d. Explica los 5 seleccionados.

Los alumnos pueden estudiar el resto en *Classroom* o en las fotocopias que les da el profesor.

Preguntas de reflexión

En este tema hemos preparado dos formas de reflexión. La primera es la habitual de “Preguntas de reflexión”. Son preguntas generales por lo que es fácil abrir un coloquio.

La segunda es un caso (Carlos Cañas). Al final del caso se sugieren las preguntas que les pueden ayudar a analizarlo. Al acabar se realiza la puesta en común. Esta segunda forma fomenta la reflexión sobre una situación ficticia pero muy real que les puede ayudar a aprender a analizar su propia situación. El análisis se puede realizar personalmente o por grupos y luego terminar con la puesta en común.



Desarrollo del *Workshop*

Actividad 1

Cuestionario “Elementos que ayudan a desarrollar la resiliencia”

Como ya hemos explicado, está orientada a la explicación de la tercera idea clave.



Actividad 2

Aprende del pasado

El objetivo es que el alumno reflexione sobre su resiliencia para pensar en un plan de desarrollo. Queremos resaltar que, como se explica en el texto de la actividad, algo que insisten los especialistas en este tema es que los planes de mejora han de apoyarse en los aspectos que ya tengas algo o muy desarrollados. Duración: 10 minutos.

Actividad 3

Test de resiliencia

Esta actividad puede ayudar a valorar la resiliencia general. En cualquier caso es una actividad subsidiaria o complementaria.

Se les puede sugerir -porque les ayudará a concretar- que señalen con un círculo los aspectos en que se ven menos resilientes. Duración: 15 minutos.

No debemos olvidar dejar un tiempo para que realicen la hoja MEJORA, salvo que decidamos que la completen en casa.

II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 6

Desarrolla la resiliencia que hay en ti

Regla de oro

“ En tres palabras puedo resumir todo lo que he aprendido acerca de la vida: continúa hacia delante ”

Robert Frost

Objetivos de la sesión

1. Ayudarte a conocer qué es la resiliencia como capacidad general del ser humano.
2. Facilitar tu reflexión sobre las tres características básicas de la resiliencia: encajar, resistir y recuperar. Encajar el problema, resistir el problema y recuperarse volviendo a ser el que eras y mejorado.
3. Posibilitar que descubras formas diversas y eficaces de desarrollar la resiliencia.



Ideas Clave

1. Introducción

“Ella sí será capaz de superarlo...no todas tenemos su fortaleza”. “Cualquiera en su lugar no lo hubiera logrado... él siempre se levanta en los fracasos”. “Ha nacido con ese don para afrontar los problemas”. Todas estas frases hablan de personas que logran superar las situaciones adversas por duras y difíciles que sean... ¿Cómo lo hacen? ¿Son de una “pasta” especial? ¿Nacen o se hacen con esa capacidad?

A esa cualidad la vamos a llamar **resiliencia**.

Micro-coloquio inicial con estas preguntas

2. ¿Qué es la resiliencia?

Quiero que conozcas el significado de resiliencia según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE): “**es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas**”. Pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: gracias a ella no sólo somos capaces de afrontar dificultades o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos **salir fortalecidos de ellas**.

La resiliencia implica reorganizar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, si ganas en resiliencia no solo serás capaz de sobreponerte a las adversidades que te ha tocado vivir, sino que irás un paso más allá y utilizarás esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo tu potencial.





Podemos **sintetizar** la resiliencia en tres palabras: **encajar, resistir y recuperar.**

Encajar el problema, resistir el problema y recuperarte, volviendo a ser el que eras, incluso mejorado.

¿Tenéis grandes problemas ahora?

Posiblemente estás pensando que no tienes a la vista grandes adversidades, traumas, etc. Es posible, pero piensa dos cosas: en primer lugar, **los problemas no avisan** y cuando vienen ya hay que estar preparados; y en segundo lugar, **¡ojalá que los problemas que te vayas encontrando sean pequeños: así te puedes ir preparando!** Un fracaso amoroso, un desprecio de un amigo, una escayola de dos meses, un cambio de planes de estudio, unas vacaciones suspendidas son... pequeños problemas.

Por otro lado, te alegrará saber que la investigación ha demostrado sin lugar a dudas que **la resiliencia es una cualidad ordinaria,** no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia, incluso ante grandes problemas. Un ejemplo es la respuesta de muchas personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimente dificultades o angustias: eso sería ser inhumano. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas, también en las resilientes. De hecho, el camino hacia la resiliencia está lleno de obstáculos que afectan a nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene de nacimiento. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona. **Todos tenemos la semilla de la resiliencia.**

Para 3. Se les puede dar esta hoja fotocopiada y que la lean personalmente y si/no para ellos mismos. Les ayudará en la mentoría.

3. Factores componentes / favorecedores de la resiliencia

De acuerdo al modelo que Edith Grotberg enunció a finales del siglo pasado: **Yo Tengo, Yo Soy, Yo Estoy y Yo Puedo**, podemos señalar como factores componentes/ favorecedores de la resiliencia aquellas situaciones o cualidades que me permitan afirmar que:

Yo tengo a mi alrededor personas que:

- Me quieren incondicionalmente y en quienes confío.
- Me ponen límites.
- Me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Me ayudan cuando estoy en peligro o enfermo.
- Desean que aprenda a desenvolverme solo.

Yo Soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y amor.
- Feliz cuando hago algo bueno por los demás.
- Respetuoso de mí mismo y de los demás.

Yo Estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien, sin ilusiones infantiles

Yo Puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

La resiliencia es el resultado de una combinación de estas actitudes y rasgos.

Para 4. Pensamos que una buena forma de desarrollar este apartado es que realicen la actividad 1 del *Workshop*, que es un cuestionario sobre estos factores. En ella cada chico selecciona los tres que quiere que explique el profesor. Se puede hacer una puesta en común y explicar los 4, 5, 6... elementos más seleccionados. No hay que querer abarcar todo.

4. Cómo desarrollar la resiliencia

Ya te he adelantado que son **muchos los factores** que ayudan a desarrollar la resiliencia. Aquí te voy a hablar de **12 de ellos con el objetivo de que estudies en cuáles quieres mejorar de manera que puedas trabajarlos con tu mentor.**

1. Establece buenas relaciones interpersonales

Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en tu vida que **te puedan proporcionar vínculos seguros de afecto y apoyo**. Aceptar ayuda y apoyo de personas que te quieren y escuchan, fortalece tu resiliencia. Estar activo en grupos de la comunidad (sociales, culturales, religiosos, etc.) facilita la ayuda en caso de necesidad y desarrolla la seguridad. Ayudar a otros que lo necesitan es un beneficio muy grande en el desarrollo de tu resiliencia (y de la de ellos).

2. Desarrolla tus funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas se **encargan de gobernar los pensamientos, las emociones y las conductas**. Son funciones ejecutivas la planificación, la toma de decisiones, el establecimiento de metas, la organización, el inicio y la finalización de tareas, la flexibilidad cognitiva, la monitorización, la anticipación, etc.

Para un buen desarrollo de las funciones ejecutivas **necesitas conocerte**. Saber tus talentos o capacidades, tus recursos y tus defectos, aumenta las posibilidades de acertar al tomar decisiones.

Posiblemente ya has realizado una unidad dirigida al conocimiento de uno mismo. Recuerda sus conclusiones. El mentor te puede ayudar mucho en esta importante tarea.



3. Aprovecha la experiencia para evitar errores

Muchos de los errores que cometemos son debidos a que no pensamos en las **consecuencias y efectos colaterales negativos que tuvieron acciones pasadas** realizadas en situaciones similares.



4. Entrena tu autocontrol

El autocontrol es, en primer lugar, la capacidad de **frenar conscientemente los ímpetus** y, en segundo lugar, la capacidad para esperar y **retrasar voluntariamente la gratificación inmediata** con el fin de perseguir un objetivo superior. Entrénate.

Si tienes muchas ganas de salir ya, puedes controlar el impulso y recoger la habitación. Con el dinero puedes ir dándote pequeñas gratificaciones o guardarlo para una compra más importante dentro de un tiempo. Entrenando tu autocontrol estás cimentando un buen futuro.

5. El centro de control de las situaciones debe estar en ti

Las personas que están convencidas de que ejercen un cierto grado de control sobre los acontecimientos y de que dirigen sus propias vida -aunque haya cierta dosis de fantasía en esta creencia- **atenúan mejor sus emociones negativas, resisten más los problemas y se enfrentan más positivamente a las situaciones estresantes** que aquellos que piensan que sus decisiones no van a influir mucho en el resultado.

6. Desarrolla tu autoestima

Una adecuada autoestima es muy importante para tener una resiliencia alta. Ya has trabajado una unidad sobre la autoestima por eso solo queremos recordarte un aspecto. **Todos los huevos, –en este caso de la autoestima– no deben estar en el mismo cesto, dice el refrán.** Tú eres importante, eres valioso por muchos aspectos de tu vida, no solo ,por ejemplo, por tu profesión. Por eso, si te echan del trabajo o te va mal en los estudios, no debes pensar que no vales nada.

7. Evita ver los problemas como obstáculos insuperables

No puedes evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero sí puedes elegir cómo los interpretas y reaccionas ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Si piensas que no van a mejorar, se producirá la parálisis, uno de los grandes enemigos de la resiliencia: no hacer nada, no suele mejorar nada.

Y mientras estás en una situación difícil, trata de encontrar alguna forma de afrontarla que te permita sentirte mejor. Puedes repasar el primer punto: establece buenas relaciones interpersonales.

8. Has de ser flexible

Aunque las personas resilientes tienen una idea muy clara de sí mismos y de lo que quieren lograr, son flexibles para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario: a veces, como resultado de una situación adversa, no es posible alcanzar las metas iniciales o hacerlo por el camino pensado. **Las personas resilientes no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas,** sin aferrarse obsesivamente a los planes iniciales o a una única solución.

9. Muévete hacia tus metas

Proponte y desarrolla algunas metas realistas y haz algo regularmente que te permita moverte hacia tus objetivos, **aunque te parezca que es un logro pequeño.** En vez de darle vueltas y lamentarte de cosas que no puedes lograr, pregúntate qué cosas puedes hacer hoy y que te ayudan a caminar en la dirección que quieres.



10. Cultiva una visión positiva de ti mismo

Desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos ayuda a construir la resiliencia. Sabemos que los centros cerebrales encargados de elaborar y modular las emociones estimulan los centros cerebrales especializados en razonar. **Un ánimo positivo ayuda a pensar mejor** y por tanto a superar con mayor facilidad las dificultades.

Por otro lado, se puede afirmar que **la esperanza es la esencia del pensamiento positivo**. Las personas de pensamiento positivo esperan que las cosas les vayan bien y se predisponen para ello. La esperanza es más eficaz cuando se confía en que se alcanzará algo en concreto, porque sabemos qué medios tenemos que poner para alcanzarlo.

Además, **las personas positivas tienden a rodearse de personas positivas y evitan los vampiros emocionales** (que te chupan la ilusión). De esta forma crean una red de apoyo positiva que les puede sostener en momentos difíciles. Este punto 10 está muy en relación con el punto 1. Ya ves que vuelve a salir de nuevo el punto número 1: Establece buenas relaciones interpersonales.

11. Cuida de ti mismo

Presta atención a tus necesidades y deseos. Interésate por actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Haz ejercicio regularmente. **Cuidar de ti mismo te ayuda a mantener tu mente y cuerpo listos para enfrentar situaciones que requieren resiliencia.**

12. Aprender a reciclar las emociones

Hemos dejado este aspecto para el final porque es un poco más extenso que los anteriores y queremos que le prestes atención. **Un reciclador emocional es aquel que toma cualquier circunstancia adversa para convertirla en algo que aprender y salir fortalecido.** Un conocido gestor de crisis hablaba de “hacer del limón, limonada”. No es fácil, pero es posible y para ello debemos tener claras dos claves muy sencillas:

- a. Resetea la mente: la vida no es justa.** Cuando suceden ciertas cosas, te puedes machacar pensando que no es justo. “No es justa esa nota”, “no es justo eso que me han hecho”. No vamos a negar que hay que luchar contra la injusticia. Pero la vida no se somete a la justicia que nosotros pensamos que nos merecemos. A Steve Jobs también lo echaron de Apple, la empresa fundada por él. No se quedó lamiéndose las heridas: reflató Pixar, ganó mucho dinero y volvió a Apple por la puerta grande. Un reciclador emocional no se queda lamiéndose las heridas: pasa a la acción.
- b. Aprende: “Si te caes del árbol, recoge las manzanas”.** Algunos, bastantes o muchos de los batacazos, grandes o pequeños, que sufrimos no tienen un porqué (otros sí). ¿Por qué demonios he cogido el COVID, he estado una semana, un mes o tres meses sin ir al colegio y ahora tengo que hacer un esfuerzo brutal? El reto es cambiar la pregunta y sustituir el ¿por qué? por el ¿para qué? El ¿por qué? mira al pasado, el ¿para qué? al futuro.

¿Para qué me puede servir esta situación? Por ejemplo, para aprender a estudiar con mucha más eficacia y desarrollar la laboriosidad y las técnicas de estudio. Un buen reciclador emocional aprende de todo cuanto le sucede.

5. Epílogo

Decía un gran amigo ultrafondista, de estos que pueden estar -y lo está- 24 horas corriendo sin parar, la siguiente frase que te anoto:

“Cuando estés solo, cuida tus pensamientos. Cuando estés con amigos, cuida tu lengua. Cuando estés enojado, cuida tu temperamento. Cuando estés en problemas, cuida tus emociones. Cuando empieces a tener éxito, cuida tu ego.”

Preguntas para la reflexión

Modelo 1 para realizar la reflexión sobre el contenido

1. ¿Serías capaz de definir la resiliencia?
2. ¿Sabrías a qué corresponde la fórmula ER2?
3. En primera aproximación, ¿cuál es el factor que más influye en el desarrollo de la resiliencia?
4. ¿Serías capaz de enumerar 6, 8, 10, 12 factores que influyen en el desarrollo de la resiliencia, sin mirar los apuntes?
5. Independientemente del número de factores que hayas recordado, ¿puedes enumerar y explicar, en orden de importancia, los cuatro que tú consideras cruciales?
6. Pensando en personas concretas -que no seas tú- ¿puedes relatar brevemente cuatro situaciones concretas y reales que demuestren que esa persona ha actuado de forma resiliente?
7. ¿Nos puedes contar algún caso de “reciclaje emocional” donde se vea que la persona resetea la mente o que se cae del árbol y coge manzanas? Si no se te ocurre ningún caso de la vida real -que si te esfuerzas seguro que se te ocurre- piensa en alguna película.



Modelo 2 para realizar la reflexión sobre el contenido

Caso Carlos Cañas

Como en todos los temas, vamos ahora a reflexionar sobre lo que hemos hablado. Pero esta vez, vamos a hacerlo a través del estudio de un caso:

Acude a la entrevista de orientación en nuestro gabinete un chico de 15 años, acompañado por la madre y el padre. Nos cuentan que es el segundo de tres hermanos (el mayor, de 18 años, es chico y la pequeña, de 7, chica). No ha tenido problemas de salud, excepto las normales enfermedades infantiles.

La madre nos relata que siempre ha estado muy pendiente de la salud de sus hijos: es un tema con el que no se puede jugar. Por eso, desde que nacen los lleva a una clínica privada.

Nos sigue relatando la madre -que habla mucho y que nos dice que conoce muy bien al hijo- que ha ido muy bien en los estudios hasta 2º de E.S.O. Ahora, en cambio, ha bajado mucho de notas. Como todo el mundo sabe, los profesores del Instituto se preocupan muy poco de ellos: no es cómo en Primaria, ¡aquellas sí que eran buenas maestras! Ahora, con este profesorado, cuando el chico encuentra problemas en los estudios, se hunde.

Además -sigue la madre-, el chico no había tenido problemas nunca con los amigos. Pero ahora, en el Instituto, es que no se puede ir con cualquiera: mucho fumeteo, alcohol, etc. Ángel, que es realmente un ángel, me cuenta en casa cómo son los chicos -el siempre me ha contado todo- y ¡claro!, no es fácil encontrar gente normal. Yo ya le digo que no se preocupe -dice la madre- que yo con esos chicos tampoco saldría.

Además yo estoy así más tranquila: no queremos que nos pase como con el mayor, que acabó dándole a los porros, aunque ahora ya lo ha dejado.

No me extraña que esté decaído, sigue diciendo la madre, porque lo único que tiene que hacer ahora es estudiar y ¡claro! si falla en su única obligación, es normal que tenga poca moral. Además, -sigue la madre- yo le entiendo: el problema no es suyo: si no entiende porque hay lío en clase, el chaval es que no puede hacer nada.

Ahora bien, el chico lo tiene muy claro: quiere ser Físico Nuclear y por nada del mundo se va a apartar de esa idea. Claro que necesita sacar muy buenas notas, porque nosotros no tenemos dinero para mandarle a Inglaterra y tiene que conseguir una buena beca. Además, esta meta alta seguro que le ayuda a estar ilusionado y motivado. Su primo, que acabó ingeniería aquí en España hace 4 años, lleva enlazando contratos temporales toda su vida y ¡claro! no es plan. Por eso quiere -queremos todos- que vaya a estudiar a un buen sitio.

Y no nos parecería justo que no pudiera estudiar la carrera que quiere porque no la haya en España. Todo el mundo tiene derecho a estudiar lo que le gusta, ¿qué puedo hacer con mi hijo, para que supere esta crisis de estudios?

Acabado el relato de la madre, le digo al chico que me cuente lo que le pasa. Me dice que lo que le ha contado la madre es lo cierto.

Análisis del caso a la luz de lo que has aprendido

Subraya en el texto los datos que te parecen más relevantes.

¿Qué le pasa al chico? ¿Cuál es el problema?

¿Cuáles piensas que son las causas de este problema?

¿Qué sugieres que se debe hacer?

THE MARK

PROGRAM



Sesión 6 Actividades

Desarrolla la resiliencia que hay en ti

Esta página corresponde a la número **96** en el **Libro del Alumno**.

Actividad 1

Cuestionario: elementos que ayudan a desarrollar la resiliencia

1. Contesta el formulario

- 5 ---> Sí, mucho/s/sí, muchas veces/siempre o casi siempre
- 4 ---> Bastante-s/bastantes veces
- 3 ---> Algo/alguno/algunos/algunas veces
- 2 ---> Poco-s/pocas veces
- 1 ---> Muy poco-s/muy pocas veces o nunca.

No	Preguntas	5	4	3	2	1
1	¿Tengo vínculos fuertes con personas que me pueden proporcionar apoyo?					
2	¿Conozco como pienso, como soy, como reacciono?					
3	¿Aprovecho los errores pasados?					
4	¿Sé frenar mis impulsos a hacer o decir algo?					
5	¿Piensas que lo que te suele suceder depende sobre todo de ti?					
6	Autoestima. ¿Tengo algún aspecto en el que creo que soy bueno?					
7	¿Pienso que “no tengo nada que hacer” ante algún suceso?					
8	¿Pienso que la solución que tengo en la cabeza es la única?					
9	¿Me lamento de lo que no puedo conseguir y me olvido de ponerme pequeñas metas?					
10	¿Tengo una visión positiva y esperanzada de mí mismo y de lo que puedo resolver?					
11	¿Me cuido (física y psicológicamente)?					
12	¿Ante los problemas, reseteo la mente y voy para adelante o me quedo dándoles vueltas y lamentándome?					
13	¿Piensas mucho en qué me ha pasado o aprendes y tiras para adelante?					

2. Selecciona con un círculo los tres que quieres que explique el profesor

Actividad 2:

Queremos ahora que reflexiones sobre ti mismo. Te ayudará a conocerte y te facilitará el diseño de un plan para mejorar tu resiliencia. Algo que insisten los especialistas en este tema es que los planes de mejora han de apoyarse en los aspectos que ya tengas algo o bastante desarrollados. Haciendo crecer estos aspectos mejorarán de la mano, al menos un poco, muchos otros aspectos de la resiliencia.

La reflexión sobre conductas pasadas te ayudarán a ser consciente de cómo has resuelto situaciones anteriores. Estas experiencias las podrás aplicar también a situaciones futuras.

Algunas preguntas que puedes hacerte y que puedes contestar en tu cuaderno:

1. ¿Qué tipos de sucesos acaecidos en tu vida te han resultado más difíciles o problemáticos? (piensa en dos o tres)
2. ¿Cómo te han afectado estos sucesos? ¿Cómo han modificado tu forma de vivir, de pensar, de valorarte, etc.?
3. Cuando te encuentras estresado, agobiado, sin saber qué hacer, ¿te ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en tu vida?
4. ¿En qué momentos de gran tensión has logrado controlar las emociones? Explica brevemente alguno de ellos.
5. Cuando te enfrentas a una experiencia difícil, ¿a quién has acudido para que te ayude?

6. ¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tu forma de relacionarte con los demás cuando has tenido que afrontar momentos difíciles?
7. ¿Te ha ayudado a superar una dificultad el ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
8. ¿Has podido superar algún o algunos obstáculos significativos? Y si es así, ¿cómo lo has conseguido? Relata brevemente algún caso.
9. ¿Qué te ha ayudado alguna vez a sentirse más esperanzado sobre el futuro?
10. ¿Eres consciente de tus puntos fuertes? ¿Los conoces?



Actividad 3

Test de resiliencia, ¿puedes superar situaciones difíciles?

A continuación, lee las siguientes declaraciones, donde encontrarás 7 números que van desde el “1” (Totalmente en desacuerdo) a “7” (totalmente de acuerdo). Marca el número que mejor indica tus sentimientos sobre esa declaración. Por ejemplo, si estás totalmente en desacuerdo con una declaración marca “1”. Si eres neutral, marca “4”, y si estás de acuerdo fuertemente marca “7”. No existen respuestas buenas o malas.

No	Declaración	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando hago planes persisto en ellos							
2	Normalmente enfrento los problemas de una forma u otra							
3	Soy capaz de depender de mi mismo mas que de otros							
4	Mantener el interés en las cosas es importante para mi							
5	Puedo estar solo si es necesario							
6	Siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida							
7	Normalmente realizo y consigo las cosas sin mucha preocupación							
8	Me quiero a mi mismo							
9	Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo							
10	Soy decidido en las cosas que hago en mi vida							
11	Rara vez pienso sobre porqué suceden las cosas							
12	Hago las cosas de una en una y cada día							
13	Puedo superar momentos difíciles porque ya he pasado por dificultades anteriores							
14	Soy disciplinado en las cosas que hago							
15	Mantengo el interés en las cosas							

Nº	Declaración	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
16	Normalmente puedo encontrar un motivo para reír							
17	Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles.							
18	En una emergencia, las personas pueden contar conmigo.							
19	Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista							
20	A veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera hacerlas							
21	Mi vida tiene significado							
22	No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar							
23	Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro una salida							
24	Tengo energía suficiente para lo que necesito hacer							
25	Es normal que existan personas a las que no les caiga bien							

¿Qué mide este test?

Este test medirá las dimensiones internas de resiliencia del entrevistado, las cuales son “aceptación de sí mismo” y “competencias personales”
 Son 25 afirmaciones, 8 referidas a “aceptación a sí mismo” y 17 a “competencias personales”, todas ellas planteadas a través de una escala likert del 1 al 7.

¿Cómo hacer la evaluación de los resultados?

Para obtener los resultados deberás realizar lo siguiente:

1. Contabilizar los puntos que obtuviste.
2. Ese resultado dividirlo por 25.
3. El resultado final deberás ubicarlo en la siguiente escala.

Capacidad de Resiliencia:

Baja = de 1 a 2,59 puntos

Media = de 2,6 a 4,09 puntos

Media Alta = de 4,7 a 5,59 puntos

Alta = de 5,6 a 7 puntos