



Material para segundo ciclo y apoderados.

10.08.2020.

# Qué es Resiliencia:

- ▶ La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.
- ▶ Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa "saltar hacia atrás, rebotar".

- ▶ La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.
- ▶ No obstante, no todas las personas poseen esta característica, aunque tampoco se relaciona con la genética.




- Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.



- Ahora bien, se denomina como resiliente a aquella persona que, en medio de una situación particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud como, por ejemplo, el padecimiento de una enfermedad, la pérdida de un ser querido, la pérdida de cualquier parte de su cuerpo, quedar en bancarrota, entre otros.



- 
- ▶ La resiliencia en el ámbito de la psicología se entiende como la capacidad que posee la persona para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos y no ceder a la presión, independientemente de la situación.
  - ▶ Es la capacidad de un individuo para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Se corresponde, de manera aproximada, con el término "entereza".
  - ▶ La teoría dice que la resiliencia es la capacidad del individuo de ser asertivo y tomar una decisión cuando se tiene la oportunidad de tomar una actitud correcta, a pesar de tener miedo de lo que eso puede causar.
  - ▶ Por consiguiente, esta cualidad se origina cuando la persona demuestra si sabe o no hacer frente a una situación de presión, superarla e integrar el aprendizaje a su vida.