



Educando la resiliencia

Todos usamos la palabra resiliencia, sabemos qué significa; “capacidad de sobreponerse a lo adverso” pero ... ¿Sabemos realmente la importancia de **educar y enseñar a ser resilientes?**

La resiliencia no es una cualidad con la cual se nace, de hecho, se desarrolla y se aprende, y se aprende con el fin de poder “afrentar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso, fuentes importantes de estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre” (American Psychological Association).

. Estrategias para enseñar a ser resiliente:

1. Fomentar la regulación emocional: Debemos ayudar a identificar, aceptar y gestionar TODAS las emociones.

2. Desarrollar habilidades de afrontamiento: esto significa a buscar estrategias para regular el estrés, buscar soluciones a los diversos conflictos y problemas.
3. Trabajar en la identidad del niño, niña y adolescente, desarrollando una autoestima real, entendiendo sus fortalezas y límites.
4. Fortalecer la autonomía y tomas de decisiones.
5. Fortalecer las relaciones sociales y el buen humor.
6. Entender el conflicto o problema desde otras perspectivas, por ejemplo, como una oportunidad para aprender.

A continuación, dejamos un link con una guía para padres, de la American Psychological



Association, donde podrá encontrar una guía para el desarrollo y educación de la resiliencia en niños, niñas y adolescentes.

<https://www.apa.org/topics/resilience/guia>



La resiliencia ayuda a:

- La salud mental.
- Identificar y solucionar problemas.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Gestionar las emociones.
- Aumento de la autoestima.
- Mayor capacidad de aprendizaje.