

fast▶▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Habilidades de Gestión Profesional



RESILIENCIA

Módulo sobre aptitudes para la gestión de la carrera profesional #5



01

Introducción

¿Qué es la Resiliencia?

02

Teoría

Información teórica
sobre Resiliencia

03

Práctica

Herramientas e
instrumentos sobre
Resiliencia

04

Conclusión

Conclusión sobre en qué
consiste la Resiliencia



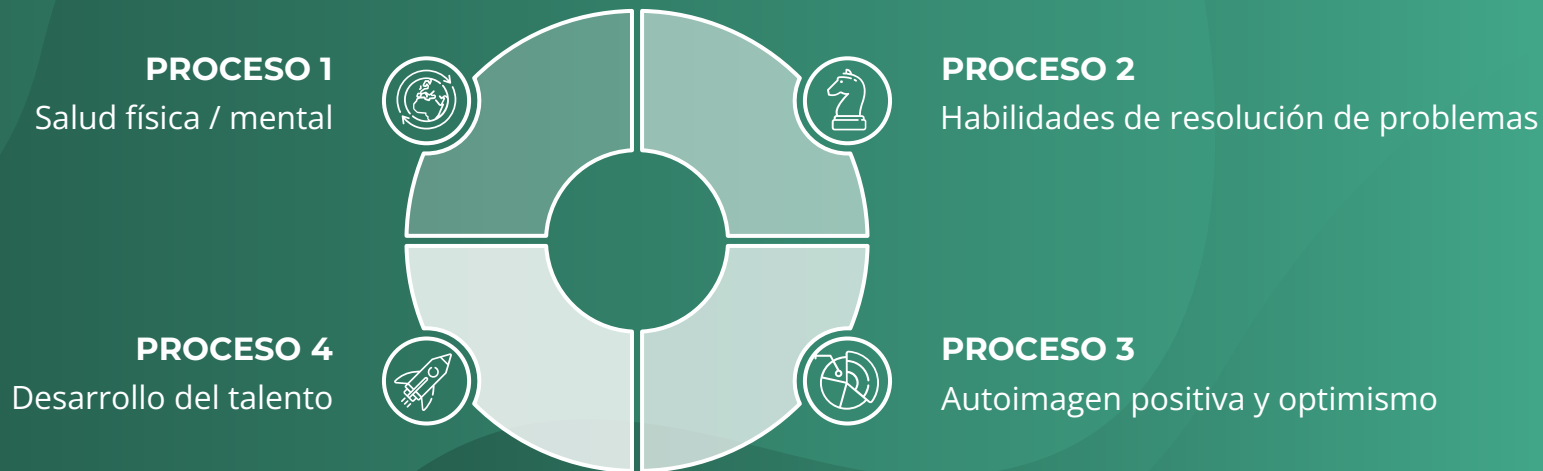
1. INTRODUCCIÓN | RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de recuperarse del estrés y la adversidad. Cuando ocurre algo malo o triste, puedes sentirte muy mal. Es normal. De hecho, sentir y aceptar tus emociones es el principio de una respuesta resiliente. Con el tiempo, te recuperas del estrés o la tristeza, poco a poco, y vuelves a ser tú mismo. O incluso a tu mejor yo. En cierto sentido, la resiliencia y las dificultades, la adversidad o el estrés están inextricablemente unidos.

La resiliencia de una persona sólo se hace visible cuando se enfrenta al estrés o a contratiempos. Además, sólo se puede ser más resiliente aprendiendo a afrontar el estrés y los contratiempos. Para hacer frente a esos contratiempos, en primer lugar, se necesitan algunas habilidades. Muchas habilidades o competencias que son importantes para reforzar nuestro bienestar mental también contribuyen a aumentar la resiliencia.



2. TEORÍA | RESILIENCIA



El proceso de RESILIENCIA...

Los psicólogos definen la resiliencia como la capacidad de afrontar bien las crisis (personales) y recuperarse de ellas con relativa rapidez. Todos nacemos con esta habilidad en mayor o menor medida, sospechan los investigadores, pero también podemos aprenderla y mejorar en ella.

Pero para aprender a ser más resiliente en la vida personal, así como en la laboral, es inteligente aprender o cultivar ciertas cualidades. Los pasos subyacentes del proceso se describen con más detalle en el apéndice.

Fuente: [https://www.psychologyscience.net/article/S0278-6133\(08\)00001-0](https://www.psychologyscience.net/article/S0278-6133(08)00001-0)



¿Recursos teóricos de Resiliencia?

1	2	3
<u>Artículo</u>	<u>Podcasts</u>	<u>Caso práctico</u>

¿Juegos sobre Resiliencia?

TRIPLE FILO (1)

WORK IT OUT

Este juego trata de la resolución de problemas, que forma parte de la capacidad de resistencia. No pasa un día sin que resolvamos un problema o tengamos que enfrentarnos a un asunto. Para poder hacerlo, hay que pensar de forma analítica y creativa, tener agallas para lograr el éxito y, por supuesto, ser eficaz a la hora de encontrar la solución adecuada.

¿Puedes demostrar tus habilidades para resolver problemas en este juego?

Descárgalo ahora para iOS o Android.

TRIPLE FILO (2)

DODO

Este juego trata de la flexibilidad, que también forma parte de la capacidad de resiliencia. La flexibilidad consiste en mantener la eficacia y la calma en situaciones difíciles. Se trata de tener ganas de aprender, de comprometerse y la voluntad de servir a un todo mayor. Por lo tanto, es útil tener una mentalidad abierta y ser tolerante.

¿Puedes ayudar a Dodo? Descárgala ahora para iOS o Android.

JUEGOS PARA EL CAMBIO

¡PRUÉBALO AQUÍ!

Una divertida lección orientada al juego sobre la resiliencia, en la que se procesan todo tipo de elementos (información, vídeos de charlas TED, etc.) en una lección sobre este tema.

Echa un vistazo para obtener más información.



¿Necesitas más inspiración para actividades prácticas?

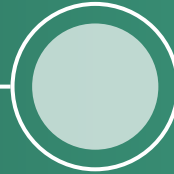
Empieza :)



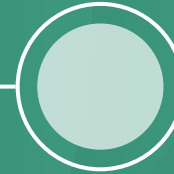
positivepsychology.com



mentalhealthschools.org



sportanddev.org



rdasia.com

Finaliza :)

04. Conclusiones

La Resiliencia es tu capacidad para recuperarse de las dificultades, los contratiempos, los cambios y el estrés. Eres capaz de mantenerte positivo, orientado hacia el futuro y fuerte en los momentos difíciles, en otras palabras: "reponerse". Ser resiliente es una cualidad valiosa, porque te ayuda a ser proactivo en circunstancias cambiantes y a mantener con éxito el control de tu trabajo y tu carrera.

Esto no quiere decir que las personas resilientes nunca experimenten sentimientos de desesperación o decepción. También los tienen, pero saben que esos sentimientos forman parte de un proceso (de elaboración) y son temporales. Recuperan su vitalidad y pueden hacer frente a las emociones. Así que siguen siendo positivas, fuertes y orientadas al futuro.



Ten en cuenta...

“El fracaso es una parte importante de tu crecimiento y del desarrollo de la resiliencia”

Por Michelle Obama



fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



RIJEČKA RAZVOJNA
AGENCIJA PORIN d.o.o.
RIJEKA DEVELOPMENT
AGENCY PORIN Ltd



Co-funded by
the European Union

"El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

Número de proyecto: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101