project reassure

Self-Advocates

Introducción a la Resiliencia

¿Qué es la Resiliencia?

La resiliencia se puede explicar de muchas maneras distintas. También puede significar distintas cosas. ¡Todas las personas tienen resiliencia!

Cuando hablamos de resiliencia, nos referimos a mantener la calma y a no perder el control cuando enfrentamos un desafío.

¿Por Qué es Importante la Resiliencia?

La resiliencia es importante porque proporciona a las personas una manera de entender el trauma y de superar tiempos difíciles.

Ser resiliente significa que eres lo suficientemente fuerte para poder:

- Superar tiempos difíciles de manera sana.
- Afrontar situaciones difíciles.
- Superar contratiempos y obstáculos.
- Adaptarte bien cuando experimentas adversidades, traumas, tragedias, amenazas o estrés.

Las personas menos resilientes pueden recurrir a maneras poco sanas para superar los tiempos difíciles.

¿Cómo Puedo Aprender a Ser Resiliente?

- La resiliencia es un conjunto de habilidades que cualquiera puede aprender.
- Algunas habilidades nos ayudan a cambiar nuestros pensamientos.
- Otras, nos ayudan a tomar decisiones diferentes.
- Toma tiempo y práctica aumentar la resiliencia.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.