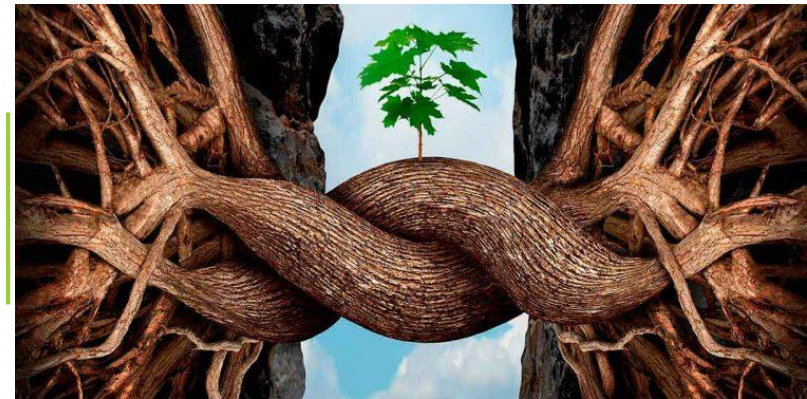




**¿CRECER DESDE LA ADVERSIDAD?**



# ¿Qué es la resiliencia?

Según Boris Cyrulnik

Capacidad del ser humano de iniciar un nuevo desarrollo después de un evento traumático (choque emocional intenso causado por algún acontecimiento negativo); partiendo de los recursos de la personalidad y de su entorno (familia, sociedad, cultura).

# YO SOY Y ESTOY

(Fortalezas y actitudes internas)

- Querido y apreciado por otros.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.



- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Comprometido con mejorar la situación y con cumplir las normas y medidas estipuladas.

# YO TENGO

(Apoyo social)

## PERSONAS...

- En quienes confío y me quieren incondicionalmente.
- Que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Que me muestran con su ejemplo la manera correcta de proceder.
- Que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a.
- Que me ayudan cuando estoy enfermo/a o en peligro, o cuando necesito aprender.

EOEP  
RIOJA BAJA

# YO PUEDO

(Habilidades)

- Hablar sobre lo que me asusta o inquieta.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.



1. TENER CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
2. TENER AUTOCONTROL EMOCIONAL



**RESILENCIA**  
**ADAPTACION ESPANOL**



# MINDSETS: “MENTALIDADES” según Carol DWECK

Tipos de mentalidades o “mindsets”: “Fixed” (fija) o Growth (abierto o de crecimiento).

Las personas con esta mentalidad piensan que se nace con una inteligencia fija imposible de cambiar, son de la teoría que si no se te da bien el inglés ahora, nunca se te va a dar bien.

# MENTALIDAD FIJA

Las personas que poseen una mentalidad fija, se caracterizan por:

- No creen en el esfuerzo como método para la consecución de un logro.
- Asumen los retos como amenazas.
- Relacionan el error con el fracaso, por tanto son incapaces de aprender de los mismos.
- Se ponen a la defensiva ante algún consejo o crítica.

~~¿POR QUÉ  
ME ESTÁ  
ENSEÑANDO  
PASANDO  
ESTO?~~

3. SER  
REALISTA
4. ACEPTAR  
LA REALIDAD

# Mentalidad de crecimiento

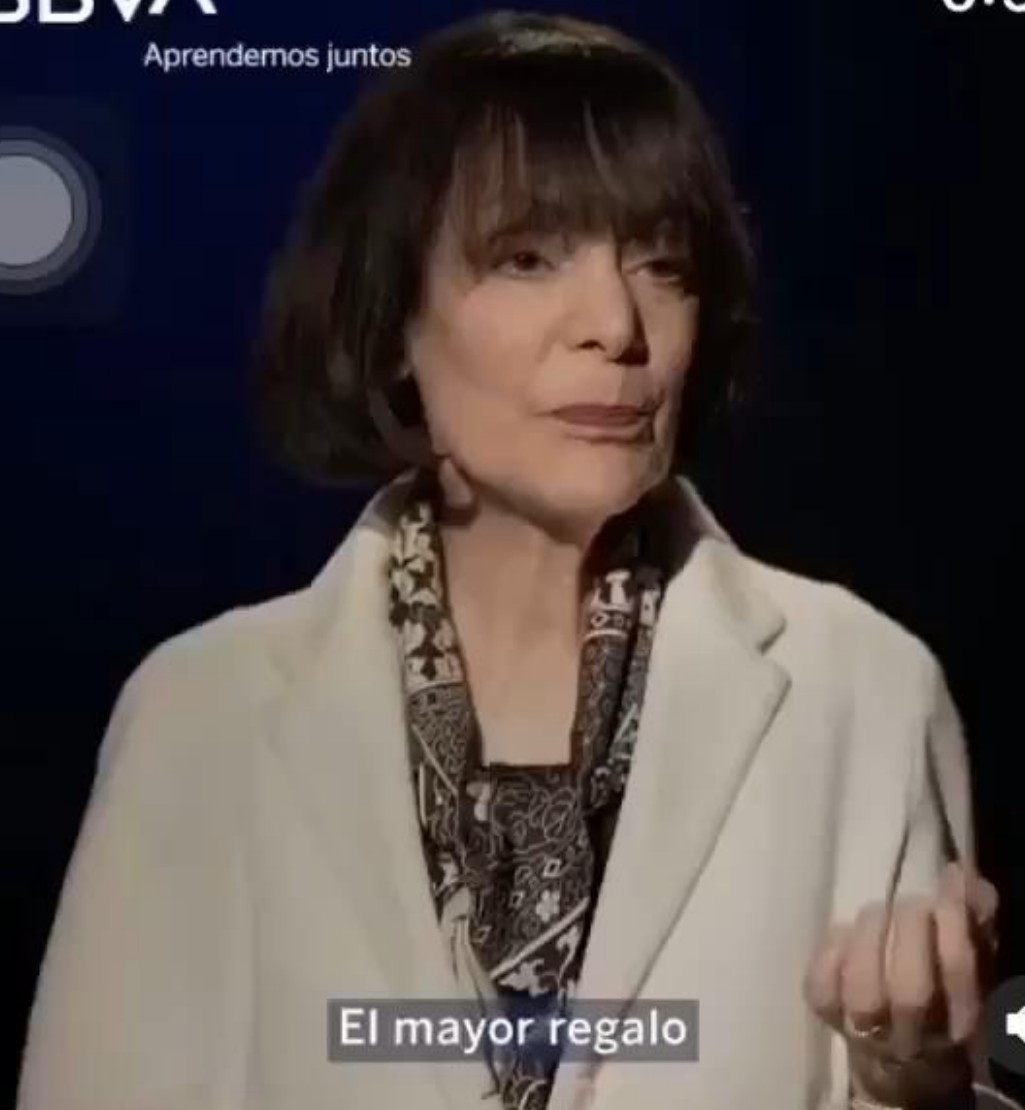
- Ver el esfuerzo como algo inherente a cualquier proceso de aprendizaje. Entienden que el esfuerzo es lo que hace posible mejorar en una habilidad.
- Son conscientes de que los errores forman parte del aprendizaje.
- Asumen los retos como algo necesario y, por tanto, no rehúyen de ellos. Es más, son capaces de superarse pese a la adversidad porque son personas resilientes.
- Son buenos oyentes y, por tanto, escuchan y valoran las críticas constructivas y los consejos.



BBVA

Aprendemos juntos

0:58



El mayor regalo





**¿EN CUÁL TE UBICAS? ¿EN CUÁL  
QUIERES ESTAR?**

# Estrategias para una mentalidad de crecimiento

1. Asume a diario nuevos retos, no le temas al cambio.
2. Mantén un enfoque positivo.
3. Entiende que cada quien posee determinadas habilidades. Sin embargo, el auténtico talento se hace, se practica, se trabaja a diario.
4. Sé selectivo con las críticas, valora las útiles, las que te ayuden a crecer. Ignora las demás.
5. Ten disciplina, perseverancia y apertura. El éxito no es fortuito, todo triunfo y logro implica trabajo, persistencia y confianza en ti mismo.
6. Ten presente siempre la palabra “todavía”. Aún no has alcanzado el umbral del éxito, pero lo alcanzarás.

BBVA

Aprendemos juntos

0:59



Elvira Sastre

Escritora



"Querida Elvira adolescente:"





**¡GRACIAS!**