

LA RESILIENCIA



cómo potenciarla

- Ser ejemplo en la resolución de problemas y enseñar a resolverlos.
- De la observación a los adultos, niños y niñas aprenden a adoptar modos de enfrentarse a los problemas.
- Para ello es fundamental la tolerancia a la frustración de los adultos de referencia y la capacidad de afrontar los problemas.
- Reconocer y consentir que se pueden equivocar. Reconocer las equivocaciones facilita la comunicación como herramienta de resiliencia desde la normalización de los posibles errores que puedan acontecer.

Resiliencia en la infancia



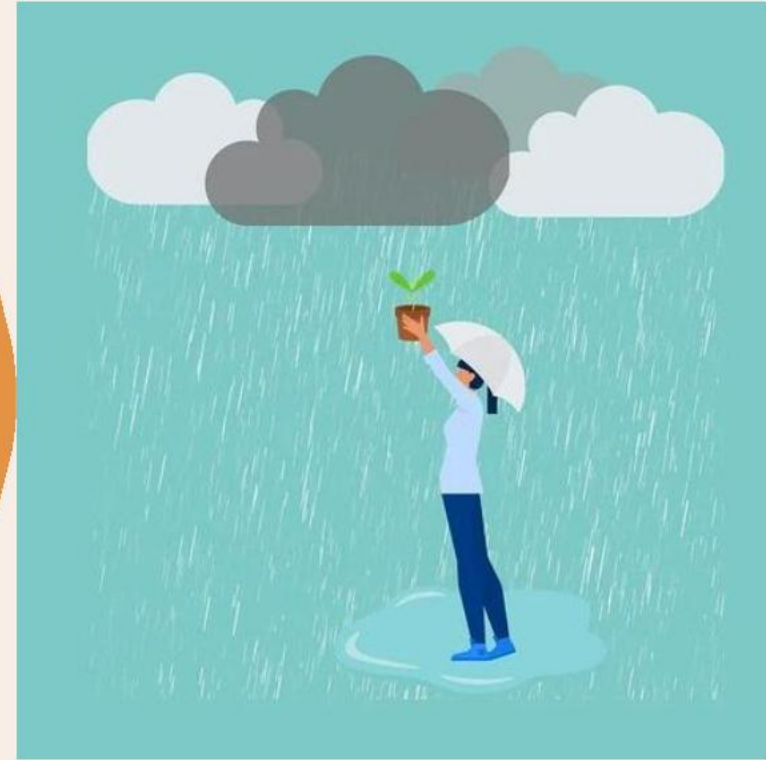
- Admitir los errores: esto brinda un clima de confianza y seguridad para expresar las emociones y reducir la tensión ante los posibles problemas cotidianos.
- Evitar la sobreprotección: concediendo al niño o la niña un espacio de libertad para encontrarse con retos o determinadas situaciones donde tenga que poner en marcha estrategias de afrontamiento.
- Evitarles problemas o dificultades contribuye a una menor tolerancia a la frustración.
- El apoyo a la creatividad, dota al niño o la niña de herramientas fundamentales para la resolución de problemas.



RESILIENCIA EN ADULTOS

BENEFICIOS

- **Alta tolerancia a la frustración.** Canalización de la misma sin que el malestar desborde a la persona.
- **Creatividad y manejo a la hora de resolver los conflictos.** La creatividad favorece que la persona afronte los problemas adaptándose al nivel de los mismos.
- **Las herramientas de afrontamiento favorecen que la persona no huya de los problemas.**



- **Confianza en sí mismo** y creer en las propias capacidades de afrontamiento.
- **Proactividad y capacidad** para detectar oportunidades dentro de las situaciones difíciles.
- **Relaciones sociales óptimas y de calidad.**
- **Capacidad de análisis y actuación** frente a las situaciones problemáticas.

