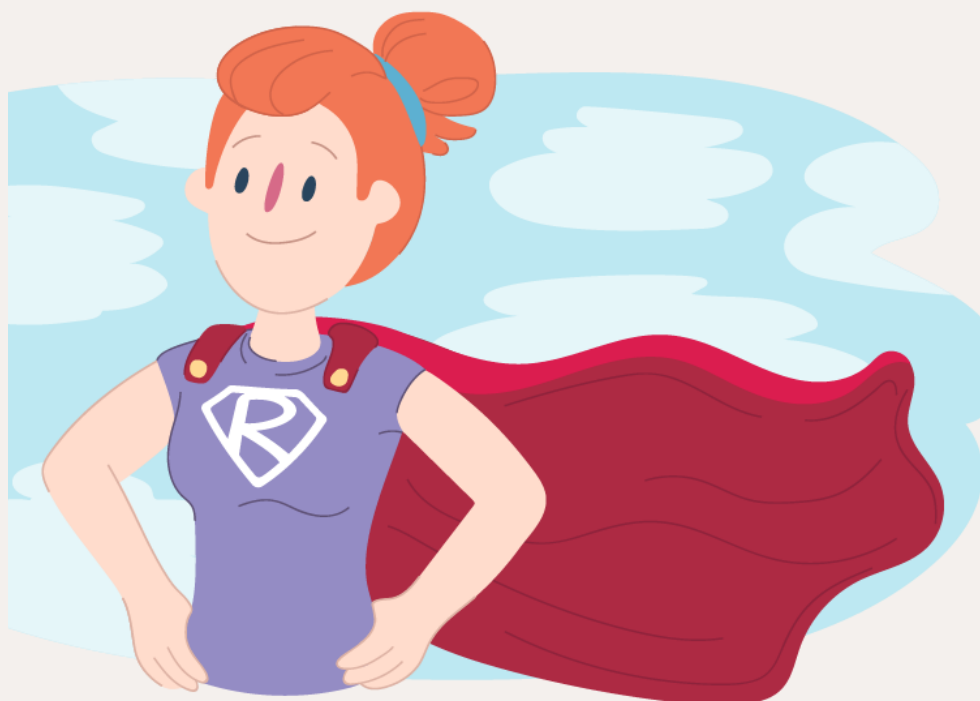


# ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia, es la capacidad que tienen las personas para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de que las condiciones de vida sean difíciles (Manciaux, 2003).

Durante la contingencia, puede que las situaciones comunes se hayan convertido en circunstancias complejas, tanto con tu familia, con tus amigos y en tu vida escolar.

Ante estos cambios y dificultades te puede ayudar:



## SER RESILIENTE

Las personas con un alto índice de resiliencia son capaces de regular sus emociones y ponerse en pie con relativa facilidad después de sufrir un percance.

Para desarrollar resiliencia, considera:



- Acepta y adáptate al cambio.
- Organiza tu tiempo y actividades: anticipa a futuros desafíos.
- Mantén la perspectiva sobre las actividades que realizas: conviértelas en retos y oportunidades para mejorar.
- Toma el control de tus emociones y pensamientos.
- Actúa y piensa positivamente.
- Evita poner expectativas aumentadas sobre ti mismo y enfócate en cosas que sí puedas hacer.
- Toma acción. Recuerda que pequeñas acciones generan un cambio.

## Un método para desarrollar resiliencia y enfrentar situaciones difíciles es el MEROP:

1. Establece una **META**: por ejemplo, realizar todas las tareas que te dejan. Considera el **RESULTADO** que esperas: entregarlas en tiempo y forma para acreditar.
2. Identifica **OBSTÁCULOS**: dificultades para utilizar un equipo de cómputo o de conectividad.
3. Elabora un **PLAN**: si no puedes cumplirlas en el tiempo establecido, comunícate con tus maestros para ver la posibilidad de ampliar el plazo o forma de entrega.



### Referencias:

Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. España: Gedisa  
Construye T (2017). Algo que podemos cambiar. SEMS-PNUD. México