

# ¿Qué es la **RESILIENCIA?**

A lo largo de la vida, todas las personas enfrentamos eventos difíciles. La diferencia reside en cómo y de qué manera los afrontamos. La mayoría de los humanos, con el tiempo, logran adaptarse a las nuevas situaciones que cambian drásticamente su vida. Sin embargo, otros no disponen de dicha capacidad con tanta facilidad.

Podemos entender por resiliencia, la capacidad de adaptación y superación de la adversidad. Es decir, la habilidad para afrontar exitosamente el estrés y los eventos adversos; Esta habilidad proporciona protección adicional y habilidades más eficaces que las que tenía la persona previamente para afrontar esas situaciones a la situación que genere el evento estresante.

## Ser Resiliente es innato o se aprende?

Diversos investigadores definen la Resiliencia como la suma de factores individuales, familiares y sociales. Este término constituye la interacción de diversos elementos en la vida como: como el temperamento biológico y las características internas, la familia, el ambiente de la comunidad y, por último, el número, la intensidad y la duración de las circunstancias estresantes o adversas por las que pasa la persona. Por ello, se ha considerado que la resiliencia puede llegar a ser equivalente a la invulnerabilidad y a la resistencia al estrés.

Es importante saber que, ser resiliente no significa no experimentar dificultad o angustia, ya que el dolor o la tristeza forman parte de la vida de la persona. Ser resiliente significa ser capaz de superar los obstáculos o dificultades encontrados sin que afecten de una manera desadaptativa o inadecuada a nuestras vidas. Esta se puede aprender en un proceso que requiere de tiempo y esfuerzo por parte de la persona.

## Ser Resiliente es innato o se aprende?

Capacidad de las personas para hacer frente a las adversidades de la vida y transformar el dolor en motor para superarse y salir fortalecido. Una persona resiliente comprende que es el constructor de su propia alegría y su propio destino.

**RESILIENCIA**

**Fuerza para enfrentarse  
a la adversidad**

## Tipos de Resiliencia

### Resiliencia individual

Se refiere al individuo que posee la capacidad de afrontar las adversidades de la vida para superar y salir fortalecido de las dificultades.

### Resiliencia colectiva

En un entorno grupal, el concepto de resiliencia se define como el proceso para brindarle al equipo las capacidades que son necesarias para poder reaccionar ante los fracasos o cualquier otra amenaza procurando al mismo tiempo el bienestar del equipo.

### Resiliencia organizacional

En las organizaciones éste término no era tan conocido, aunque empezó a ser conocido con el objetivo de crear los escenarios para que las personas afronten los conflictos.

Cuando se tiene resiliencia, la organización tiene la capacidad para poder tomar decisiones de manera rápida de esta manera tiene más oportunidades al anticiparse a las amenazas, y también es capaz de explotar todas las oportunidades que se les presenten ya que siempre están alerta y preparados.

## Tipos de Resiliencia

### Resiliencia educativa

Se define como el conjunto de procesos de reorganización de significados y comportamientos que activa una familia sometida a estrés para recuperar y mantener niveles óptimos de funcionamiento y bienestar, equilibrando sus recursos y necesidades familiares.


### Resiliencia familiar

Trasladada al contexto educativo, donde está tan de actualidad, se entiende por resiliencia la capacidad del estudiante de superar las dificultades y retos que conlleva obtener buenos resultados en un hogar en situación poco favorecida. Algunas cualidades de los alumnos resilientes resultarán decisivas en su vida.

### Links relacionados

 [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522013000100014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522013000100014)

 <https://youtu.be/-zHOzw9Kq2c>

 <https://youtu.be/mdKVDuM5uYM>