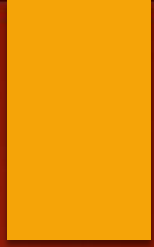





Psicología San Carlos



CONVIVENCIA
ESCOLAR
COLEGIO SAN
CARLOS DE ARAGÓN,
2020.

Resiliencia en los hijos adolescentes

- 
- ▶ “La resiliencia humana es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”

Manciaux M., Vanistendael S., Lecomte J., Cyrulnik , B.
2003.

“La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental es la capacidad de estar con el otro”.

(Cyrułnik B., 1988).



La resiliencia provee en el adolescente más y mejores herramientas para afrontar las dificultades propias de su proceso de desarrollo las cuales giran en torno a cambios físicos, emocionales y sociales.





- ▶ El confinamiento, el temor a enfermarse, la muerte de un ser querido en cuarentena, las dificultades económicas en la familia pueden generar diversos estados emocionales propios de esta situación, sin embargo, el apoyo constante de un adulto significativo durante su vida y el constante refuerzo a sus potencialidades pueden lograr que este impacto le permita salir adelante.

¿Cuáles son las características de un adolescente resiliente?

- ▶ Autoestima: es el amor propio.
- ▶ Autonomía: sentido de independencia, actuar solos y controlar situaciones externas.
- ▶ Resolución de problemas: intentar resolver problemas de una manera reflexiva.
- ▶ Competencia social: capacidad para establecer relaciones positivas con otras personas.
- ▶ Propósito y sentido de futuro: motivación y establecimiento de objetivos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

Reforzar habilidades de comunicación (escucha activa).

Reconocer esfuerzo y logros conseguidos

Aprender a manejar las emociones, especialmente las más difíciles.

Reforzar la adecuada forma de resolver problemas. Ser un buen modelo en este ámbito generando espacios de diálogo en el hogar.

Establecer roles y límites al interior del hogar. Que asuma responsabilidades en pro de la familia.

Estimular la construcción de un proyecto de vida

Ser un adulto significativo en la vida del adolescente. Alguien que lo escuche, acepte y respete.

Haga de su *hogar un lugar grato* para su hijo/a. Cada vez que pueda, converse sobre diversos temas, quizás el mejor momento sea mientras realizan alguna actividad en común. No siempre ellos están dispuestos a sentarse a conversar.

Ciertamente los jóvenes se sienten muy cómodos con sus pares, eso no significa que para ellos la familia no tenga un gran valor.

Mantenga las *tradiciones familiares* de compartir y hacer familia.



Frente a las dificultades y eventos estresantes que estamos viviendo en pandemia, es preferible *desconectarse* a ratos de los *medios de comunicación*.

Ocupe ese valioso tiempo para realizar *actividades que generen bienestar emocional* como cocinar juntos, ver una película, participar de un juego de mesa, contar anécdotas familiares, etc.

