

Un enfoque en la resiliencia

Re·si·lien·cia /ře si 'ljen θja/

la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; resistencia

informal: la capacidad de recuperarse rápidamente ante los reveses de la vida.



HABILIDADES ESENCIALES RELACIONADAS:
Empeño, resolución, determinación, fuerza, perseverancia

VIDEO:
Volverse resiliente

<http://tiny.cc/essential-resilience>



Prueba

ANTES DE COMENZAR: :

- ¿Qué significa ser resiliente?
- Da ejemplos de personas, sistemas o cosas que sean resilientes.
- ¿Qué podemos aprender de los ejemplos de resiliencia?

MIENTRAS TRABAJAS:

- ¿Has experimentado algún fracaso durante este proyecto?
- ¿Qué ayuda a que tú y tus colaboradores se recuperen después de un fracaso?

DESPUÉS DE QUE TERMINES:

- ¿Cuál es la ventaja de desarrollar tu resiliencia?
- ¿En qué se diferenciaría tu vida si te sintieras fácilmente desalentado y renunciaras después de un fracaso?

Amplía:

Piensa más sobre cómo puedes volverte más resiliente a medida que estudias el oso acuático microscópico:

- Los tardígrados pueden soportar casi cero centígrados absolutos, hasta 150 centígrados y ¡mil veces más radiación que otros animales!
- La exposición a condiciones difíciles o cambiantes es la clave de estos animales para desarrollar resiliencia y lo mismo puede ser cierto para ti.
- Sí, tener malos momentos, experimentar reveses y enfrentar fracasos es todo parte de la vida. Pero, cuanto más enfrentes estos obstáculos y los aceptes, más fácil será en el futuro.
- Este acto difícil pero simple, desarrollará resiliencia en todas las áreas de tu vida y tendrá efectos positivos en tu salud mental y física.

Ve más aquí: <http://tiny.cc/tardigrade>

ES UN HECHO.

¿Sabías que los científicos consideran al tardígrado, u oso acuático microscópico, como el animal más resistente y resiliente del planeta? Puede sobrevivir al calor y frío extremos e ¡incluso 1000 veces la radiación que otros animales resisten! ¡Eso es resiliencia!

“El dolor y la resiliencia viven juntos”.

— Michelle Obama