



Resiliencia

Definición

La resiliencia, desde una perspectiva emocional, es la capacidad interna para afrontar eficazmente la adversidad, el estrés, el trauma o el fracaso, manteniendo el bienestar psicológico y continuando el crecimiento. No se trata de evitar los desafíos, sino de desarrollar estrategias de adaptación, fortaleza emocional y perseverancia para recuperarse de ellos.

Las personas emocionalmente resilientes experimentan emociones difíciles sin sentirse abrumadas, y aprenden de las dificultades para construir una resistencia futura.

¿Cómo afecta a los adolescentes?

Los adolescentes se encuentran en una etapa clave de desarrollo donde la regulación emocional, el autoconcepto y la identidad social aún están en formación. Durante este tiempo, pueden enfrentarse a la presión académica, el rechazo de sus compañeros, conflictos familiares o inestabilidad emocional debido a cambios hormonales.

La resiliencia ayuda a los adolescentes a mantener una sensación de control y esperanza durante los contratiempos.

Por otro lado, una baja resiliencia puede llevar a un aislamiento emocional, estrés crónico, depresión o comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias o el abandono escolar.





Resiliencia e inclusión social

La resiliencia está profundamente conectada con la inclusión social porque apoya la capacidad de un individuo para mantenerse involucrado, comunicativo y conectado con sus compañeros y adultos, incluso en momentos difíciles.

Los adolescentes con baja resiliencia pueden interiorizar el rechazo, aislarse o reaccionar agresivamente, lo que lleva a la exclusión o la estigmatización. En contraste, los jóvenes resilientes pueden manejar las tensiones interpersonales, reparar relaciones y contribuir positivamente a la dinámica grupal fomentando la confianza, el sentido de pertenencia y la cohesión comunitaria, elementos esenciales de la inclusión social.



¿Cómo abordarlo?

Para cultivar la resiliencia en adolescentes en riesgo, es fundamental crear espacios emocionalmente seguros, fomentar la reflexión sobre los desafíos personales, establecer y celebrar pequeñas metas, y promover una mentalidad de crecimiento.

Utilizar historias inspiradoras y modelar la persistencia refuerza la idea de que los contratiempos son parte del aprendizaje. Juntas, estas acciones fortalecen su capacidad para superar la adversidad y mantenerse comprometidos.





Preguntas previas

- ¿Qué significa para ti "ser fuerte"?
- ¿Alguna vez te has enfrentado a algo difícil pero lograste superarlo?
- ¿A quién admiras porque no se rindió?
- ¿Por qué algunas personas se rinden más fácilmente que otras?
-



Preguntas para la discusión

- ¿Qué hace que una persona sea resiliente? ¿Es algo natural o aprendido?
- ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente a construir resiliencia?
- ¿Alguna vez has visto a alguien recuperarse de un momento difícil? ¿Cómo lo hizo?
- ¿Qué papel juegan los amigos, la familia o los profesores para ayudar a alguien a ser resiliente?
-

Para saber más

- Dweck, C., 2016. Mindset: The new psychology of success, Ballantine Books.
- Edelman, S. and Redmond, L., 2011. Good Thinking for Teens: Managing Emotions and Challenging Negative Thoughts. Wollombi, NSW: Exisle Publishing.
- Brown, B., 2010. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- [What teenagers need to know about resilience - Tolu Roberts](#)





DISCLAIMER

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

AUTORES

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS +. ‘YOUR BEST VERSION’, NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

ATRIBUCIÓN, COMPARTIR IGUAL



(CC BY-SA): ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

ATRIBUCIÓN – DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

COMPARTIR - SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

SIN RESTRICCIONES ADICIONALES: NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.



PODERIO
Training & Research