

## PODCAST RESILIENCIA

### Hoja de actividades

La resiliencia es la capacidad que tenemos para superar obstáculos, aprender de ellos y transformarnos en el camino. Es una cualidad de todas las personas, pero algunas las desarrollan más que otras. Las personas

#### Actividad 1:

- ✓ Analiza qué has aprendido de los diferentes obstáculos y episodios de tu vida. Qué hay en ti que es diferente ahora.

|                                                            |                                 |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ¿Qué cualidades/fortalezas hay en mí que antes no estaban? | ✓ .<br>✓ .<br>✓ .<br>✓ .<br>✓ . |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|

#### Actividad 2.

¿cuáles son los recursos con los que cuentas para superar obstáculos y afrontar lo que la vida tenga para ti?

- Recursos personales (que hay en ti)
- Sociales (personas de tu red)
- Profesionales (cualificación)

¿y cuáles necesitarías desarrollar más?

#### Actividad 3: 'Diario de vivencias'

hazte un diario en el que mires atrás y recojas muchas de las vivencias que forman tu vida. Qué pasó, qué requería la situación de ti, qué pusiste de ti para resolverlo, qué aprendiste de ello, y en qué te cambió. Será un diario de vida increíble y un lugar al que volver cuando necesites confiar en ti.

|                         |
|-------------------------|
| Situación/recuerdo      |
| ✓ Qué pasó              |
| ✓ Qué se esperaba de mí |
| ✓ Qué hice              |
| ✓ Qué aprendí           |
| ✓ En qué me cambió      |