

## RESILIENCE BUILDER PROGRAM®-UNIVERSAL

### TEMA 3: PENSANDO DE UNA MANERA ÚTIL

Pensar de una manera optimista e ir notando y apreciando las cosas buenas que nos suceden todos los días y al mismo tiempo ir reconociendo las cosas que no son tan buenas y que nos hacen sentir mal, nos ayuda a desarrollar nuestra resiliencia. No queremos ignorar lo que no está bien, pero a veces podemos ser proactivos y hacer un cambio positivo en las cosas que no son muy buenas, encontrar una solución, o pedir ayuda. Pueden suceder cosas difíciles que están fuera de nuestro control, y es importante que reconozcamos que estas cosas no son nuestra culpa. Si llegamos a reconocer que algunas de las cosas que pasan por lo menos están bien o incluso mejor que bien, nos sentiremos con más confianza y esperanza.

#### LECTURA RECOMENDADA\*

##### Libros ilustrados:

*Good News, Bad News* por Jeff Mack

*Fortunately* por Remy Charlip

##### Libro de capítulos:

*Because of Winn-Dixie* por Kate DiCamillo



\*Los libros están escritos en inglés.

#### HABILIDADES

Desafía los pensamientos inútiles pensando en pruebas realistas contra esos pensamientos. Actúa como un detective y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo peor que puede pasar?
- ¿Cuáles son las posibilidades de que suceda lo peor?
- ¿Puedo manejarlo?

#### RESÚMEN

- Muchas decepciones son temporales y son específicas de esa situación.
- Somos humanos y podemos hacerlo mejor la próxima vez si elaboramos un plan.
- Podemos tener la esperanza de que nuestro esfuerzo mejorará el resultado cuando vuelva a surgir una situación similar.
- A veces suceden cosas malas que están fuera de nuestro control y es importante que reconozcamos que no es culpa nuestra.

### PRÁCTICA EN CASA

Al menos 2 veces esta semana, si escucha que su hijo/a hace una declaración que no es beneficiosa cuando se enfrenta a un desafío, como "nunca funcionará" o "esto es lo peor que me ha pasado", pregúntele qué le diría a un amigo en la misma situación. Esto les ayuda a tener una perspectiva diferente de la situación. Recuérdale que pueden pedir consejo y que son parte de una comunidad de personas que pueden ayudarle.