

Construir la resiliencia

Llegamos al final del curso. Te proponemos dos ejercicios para ejercitar la resiliencia y un cierre para pensar qué herramientas de las que aprendimos juntos querés conservar para tu vida cuando termine esta etapa. ¡Gracias por acompañarnos!



Aspectos positivos en situaciones negativas



Puerta cerrada, puerta abierta



Paso #1: Piensa en un momento de tu vida donde algún proyecto que te importaba no se dio, una relación terminó o algo significativo no salió como esperabas. Esos serían puntos en tu vida donde una puerta se cerró. Ahora piensa en lo que sucedió después:

- ¿Qué puertas se abrieron luego?
- ¿Qué nunca hubiera pasado si la primera puerta no se cerraba?



Paso #2: Escribe esas experiencias, en dos partes:

- En un primer momento, pensando en “la puerta que se cerró para mí fue...”
- En un segundo momento, poniendo el foco en “la puerta que se abrió para mí fue...”



Paso #3: Reflexiona sobre tus experiencias y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué condujo al cierre de la puerta?
- ¿Qué te ayudó a abrir la nueva puerta?
- ¿Qué fortalezas pusiste en juego en esa situación?



Paso #4: Ahora piensa en las personas que te ayudaron en el pasado:

- ¿Qué hicieron para ayudarte?
- ¿Qué podrías hacer para ayudar a abrir las puertas de los demás?

Ejercicio final



¿Qué aprendí en este curso?

Anotar al menos tres aprendizajes:



¿Qué me llevo del curso para mi vida?

Anotar al menos tres ideas o recursos:
