

Conseos y recursos mensuales para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

Conviértete en un adulto resiliente

Edición núm. 43, marzo 13, 2024

¡Felicidades! ¡Estás terminando la escuela! Tu próximo paso importante es convertirte en un adulto resiliente. ¿Qué es eso?

Si eres resiliente, significa que eres capaz de recuperarte de situaciones difíciles. Los adultos resilientes enfrentan problemas, los manejan y se recuperan. Algunas personas aprenden a ser muy resilientes, mientras que otras tienen más dificultades para aprender esta habilidad. Todos los adultos necesitan ser resilientes con éxito y, como todas las habilidades, es algo que se puede practicar y aprender.



Tres habilidades importantes de resiliencia

Los investigadores han identificado tres habilidades básicas de resiliencia que necesitan los adultos para ser exitosos¹:

1. **Afrontamiento centrado en el problema:** la capacidad de identificar un problema, encontrar una manera de solucionarlo que no cause daño y luego seguir adelante con la resolución del problema.
2. **Búsqueda de apoyo social:** la capacidad de encontrar apoyo positivo dentro de su familia, entre amigos y en su comunidad. Los adultos deben poder pedir ayuda de una manera que no se dañe a sí mismos ni a otras personas.
3. **Afrontamiento centrado en el significado:** la capacidad de hacer frente a lo que te sucede de una manera que te ayude a comprender por qué sucedió algo. Los adultos también necesitan aprender a aceptar cuando algo que no les gusta no se puede cambiar.

La Práctica Hace la Perfección

¿Cómo puedes aprender y adquirir estas habilidades? Aquí hay algunas formas de practicar.

- Comience a resolver más problemas cotidianos en su vida. Por ejemplo, cuando conduces en la comunidad, averigua cómo llegar a donde vas y dirige a la persona que conduce (si no eres tú).
- Si no está de acuerdo con alguien, pida ayuda a un amigo, padre, maestro u otro adulto. Planifique cómo se podría resolver el problema, siéntese con esa persona y resuelva el problema.
- Haz una lista de las personas que ya te apoyan (por ejemplo, padres, hermanos, líderes de la iglesia, maestros, etc.) para ver dónde necesitas más apoyo. Comience a trabajar con los adultos que ya lo apoyan para encontrar y conocer a otros adultos que puedan llenar esos vacíos de apoyo.
- Practique comunicar adecuadamente que necesita ayuda en lugar de gritar, golpear o maldecir. Por ejemplo, trabaja con uno de tus seguidores para determinar un momento durante el día en el que es más probable que te frustres (por ejemplo, tal vez ponerte los zapatos sea frustrante). Pide ayuda (por ejemplo, usa tu teléfono para sacar la imagen en busca de ayuda para que puedas mostrársela a tu hermano en lugar de tirar el zapato).
- Encuentre una manera de hacer frente a un problema que es difícil de entender. Por ejemplo, la compañía que hace su videojuego favorito deja de hacerlo. ¡Vaya! Trata de averiguar por qué. Pregúntale a tus amigos y busca noticias de tu grupo de chat en línea. Si no pudiste encontrar ninguna información sobre por qué la compañía dejó de hacer el juego, en lugar de enojarte, averigua sobre otros juegos que puedes jugar que también son interesantes y divertidos.
- Averigua el significado de un problema. Por ejemplo, practique que su trabajador de apoyo le diga que su horario debe cambiar (ayuda especialmente si su horario realmente va a cambiar). Encuentre una manera de preguntar por qué está cambiando (por ejemplo, escriba "¿Por qué?" en su programa de mensajes de texto). Practique una manera de aceptar la respuesta del trabajador (p. ej., respire profundamente) cuando le explique que algo diferente está sucediendo ese día, lo que significa un cambio en su horario.
- Usa tus habilidades para resolver un problema. Por ejemplo, cuando estés en un gran centro comercial, practica "perderte". Pídele a tu padre o cuidador que te deje y se vaya a otro lugar del centro. Luego, usa tu teléfono para enviarles un mensaje de texto para que puedan encontrarse.

Estas ideas, y muchas otras, pueden ayudarte a convertirte en un adulto más resiliente. Con la práctica puedes estar preparado para manejar problemas, cambios, preguntas, emoción, decepciones, esperas, discusiones, grandes sentimientos y muchas otras partes de la vida que vendrán a lo largo de la edad adulta.

¹ Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. (2011). El desarrollo del afrontamiento en la infancia y la adolescencia: Una revisión integradora y crítica de la investigación. *Revista Internacional de Desarrollo del Comportamiento*, 35, 1–17. doi:10.1177/0165025410384923

What's Next? ? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras.

Para obtener más información sobre el contenido de los correos electrónicos de **What's Next?** póngase en contacto con nosotros en whatnext@indiana.edu.

¿Quieres suscribirte a **What's Next?** por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a whatnext@indiana.edu con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.

¡Su información siempre se mantendrá privada!

Copyright © 2024 Center on Community Living and Careers