



Vicepresidencia de Asuntos Estudiantiles y Efectividad Oficina de Servicios Especiales

Resiliencia “capacidad de recuperarse ante los contratiempos”

Los cinco niveles de Resiliencia según Siebert(2005) son:

Nivel 1: Mantenimiento de la estabilidad emocional, salud y el bienestar.

Nivel 2: Enfoque hacia el exterior: Habilidades para la solución de problemas.

Nivel 3: Enfoque hacia el interior: Buena autoestima, confianza en sí mismo.

Nivel 4: Habilidades de resistencia ante fallos: manejo de la frustración, perseverancia.

Nivel 5: El Talento de “Serendipity”: el talento de ver la adversidad como una oportunidad para el cambio, ser positivo.

✓ Visite en su navegador de preferencia: *Resiliencycenter*.

Situaciones donde el estudiante con impedimento utiliza su resiliencia

- Al tener dificultad de acceso a los servicios
- Al ser limitados los servicios
- Al ser discriminado por la falta de conocimiento
- Al ser prejudicado por los estereotipos y mitos



Historias de Resiliencia

Nick Vujicic: joven australiano que nació sin extremidades.

✓ Observe videos sobre su vida y trabajo en Youtube.

Joan Manuel: joven puertorriqueño legalmente ciego.

✓ Acceda información sobre su vida en el area de Perfiles de *apnpr.org*

“ Busco hombres que crean que no hay cosas imposibles” Henry Ford