

GUÍA PRÁCTICA: Resiliencia en Marcha

Estrategias de Bienestar Socio-emocional para Padres de Adolescentes

Link de la presentación: [Resiliencia Adolescentes](#)

1. Los Tres Pilares de la Resiliencia (Modelo de Grotberg)

La capacidad de superar adversidades se construye sobre estos tres soportes fundamentales:

- **YO TENGO (Apoyo externo):** Personas en quienes confío y que me brindan seguridad. Es saber que hay una red y límites claros que me sostienen si me equivoco.
- **YO SOY (Fuerza interna):** Una persona que se respeta a sí misma, con valores firmes y autonomía. Es la identidad que se fortalece en esta etapa.
- **YO PUEDO (Capacidades):** La habilidad para resolver problemas, controlar impulsos, buscar ayuda y comunicarse de forma asertiva.

2. Estrategias de Conexión y "Dieta Digital"

- **La Proporción 4:1:** Busque 4 interacciones de reconocimiento o conexión por cada corrección o reporte de conducta. Si el vínculo es sólido, el mensaje llega mejor.
- **Validar antes de solucionar:** Ante un conflicto, nombre la emoción primero: "*Veo que esto te frustra, es comprensible*". Esto activa la parte racional del cerebro del adolescente.
- **Zonas de desconexión obligatoria:** Establezca horarios y lugares sin tecnología (comidas, 1 hora antes de dormir). No es un castigo, es espacio para la regulación emocional.

3. Recursos y Bibliografía Recomendada

Para establecer estructura y límites firmes:

- **Libro: *Límites con amor para hijos adolescentes*** – Dr. James Dobson. (Editorial Tyndale). Un recurso clásico para aprender a equilibrar la firmeza con el respeto en esta etapa.
- **Libro: *Padres brillantes, maestros fascinantes*** – Augusto Cury. (Editorial Zenith). Estrategias para educar la emoción y fijar límites sin perder el vínculo.

Para el uso responsable de pantallas y bienestar digital:

- **Guía Práctica:** Empantallados.com. Un portal excelente con retos, guías de "dieta digital" y consejos para negociar el uso de dispositivos en casa.
- **Libro: *La fábrica de cretinos digitales*** – Michel Desmurget. (Editorial Península). Información científica sobre por qué el cerebro adolescente necesita periodos de desconexión.
- **Recurso:** PantallasAmigas.net. Recursos visuales para padres sobre ciberseguridad y prevención de riesgos digitales.

Para la comunicación y resolución de conflictos:

- Libro: *Tormenta cerebral* – Daniel J. Siegel. (Albahaca Editorial). Para entender por qué el adolescente se distancia y cómo mantener el canal abierto.
- Web: [Understood.org \(En Español\)](https://www.understood.org/es). Herramientas para manejar el rechazo social y la presión de grupo.

Una nota final de Beyond IQ:

"La resiliencia no es la ausencia de retos, sino la certeza de que el adolescente cuenta con las herramientas y el respaldo para enfrentarlos con éxito".

Psicóloga Escolar Carolina Sanchez Muller Lic., M.A.

Fundadora Beyond IQ – Consultoría Educativa

Aviso de Propiedad Intelectual y Uso de Información

Nota legal: Este material ha sido desarrollado por la Psic. Carolina Sanchez Muller para fines estrictamente informativos y educativos. El contenido, estructura y metodología presentados son propiedad intelectual de la autora y de la agencia Beyond IQ (Marca en trámite). Queda prohibida su reproducción total o parcial, así como su distribución, copia, alteración o uso por parte de terceros con fines de lucro o comerciales sin autorización expresa. El uso de esta guía es personal y familiar; cualquier aprovechamiento indebido será sujeto a las normativas de protección de derechos de autor vigentes.

© 2026 Beyond IQ. Todos los derechos de autor reservados.