

PREGUNTAS PARA CONSTRUIR LA CASITA DE LA RESILIENCIA

○ **Sobre la aceptación fundamental**

- ¿A quién acudes cuando tienes un problema grave?
- ¿Con quién te sientes como en casa, a gusto?
- ¿Quién puede realmente ayudarte cuando enfrentas dificultades?
- ¿Quiénes son las personas que te han ayudado realmente en tu vida (a veces los buenos recuerdos y la inspiración de una persona querida, pero que falleció, como una abuela, pueden ayudar mucho)?
- ¿Quién ya te ha escuchado con atención? ¿También eres capaz de escuchar a los demás con atención?

○ **Sobre el descubrimiento de sentido**

- ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos? ¿Por qué te gustan estos pasatiempos?
- ¿Qué te parece realmente bello? ¿Por qué? ¿Cómo esto te habla?
- ¿Qué responsabilidades puedes asumir? ¿Cómo describirías estas responsabilidades de manera concreta?
- ¿Tienes proyectos? ¿Cuáles son?
- ¿Qué te gustaría hacer en la vida? ¿Y cómo piensas conseguirlo?
- ¿Crees en Dios? ¿O en otra cosa? ¿Qué cambia esto en tu vida? (Cuidado con las creencias sectarias ya que no respetan ni la libertad ni la conciencia). ¿Te ayuda esto en tu relación con los demás?
- ¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Cómo?
- ¿Pensas que la vida tiene un objetivo? Si es así, ¿cuál es?

○ **Sobre la autoestima**

- ¿En qué eres realmente una persona talentosa/habilidosa?
- ¿Qué te anima mucho?
- ¿Qué te desanima?

○ **Sobre las competencias**

- ¿Qué haces realmente bien?
- ¿Alguien te ha agradecido por esto?
- ¿Hay otras cosas que aprender?
- ¿Qué quieres todavía aprender?

○ **Sobre el humor**

- ¿Qué te hace reír de corazón?
- ¿Ya has reído hoy?
- ¿Alguien ya se ha burlado de ti? Si es así, ¿qué sentiste?