

NOS HACEMOS FUERTES SIENDO MAS RESILIENTES

ESTUDIANTE: ..... Grado ..... Sección .....

**COMPETENCIA:** Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común  
**Propósito:** Que las y los estudiantes reflexionen, afronten y superen las adversidades, transformándolas en oportunidades de éxito

**Escuchamos la historia de Víctor, luego respondemos a las interrogantes**

1. ¿En algún momento de tu vida, has vivenciado una situación tan adversa o difícil que te has sentido desanimado? ¿Qué hiciste?  
.....  
.....
2. ¿Crees tú que, la mamá de Víctor fue resiliente? ¿Por qué?  
.....  
.....
3. ¿Crees que es importante confiar en nosotros mismos para lograr cambiar una situación difícil?  
.....  
.....



DESARROLLO APRENDO en casa RESILIENCIA

DEFINIMOS CONCEPTOS

- 1 Es la capacidad que los seres humanos tenemos para superar con éxito situaciones sumamente difíciles.
- 2 Es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.
- 3 SUAREZ OJEDA nos dice que la resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño o a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos.

Entonces la resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose al futuro a pesar de los acontecimientos difíciles o traumas a veces graves

APLICAMOS LO APRENDIDO

1. Piensa en alguna situación que te causa miedo o temor, elige uno pequeño que no tenga una gran carga emocional.
2. Coge la hoja y en la mitad izquierda, dibuja, escribe, representa, garabatea, describe o como quieras plasma ahí tu miedo con total libertad.
3. Una vez creado el miedo, observen, lean y sientan lo que ustedes mismos han descrito en el papel.
4. Coge un objeto personal que te transmite algo especial, fuerza, poder, amor, capacidad, por ejemplo, un peluche, tus zapatos, un libro, una pelota, etc.
5. Cógelo en tus manos, siéntelo, tócalo, míralo y conéctate con lo que te hace sentir, con todas tus emociones, recuerdos, palabras, imágenes que pertenezcan a ese objeto.
6. Ahora dobla por la mitad de manera que la representación del miedo y del objeto personal se toquen. Ahora te planteó la siguiente pregunta: ¿Qué le dice tu objeto personal a tu miedo?



