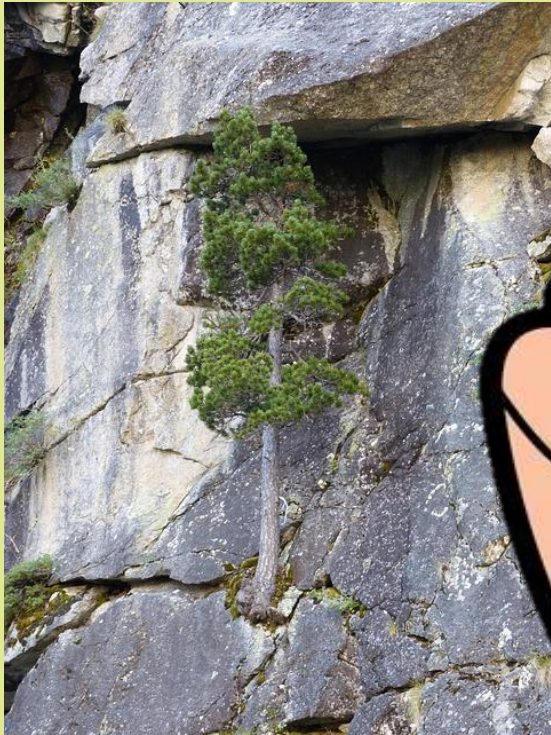


# Resiliencia

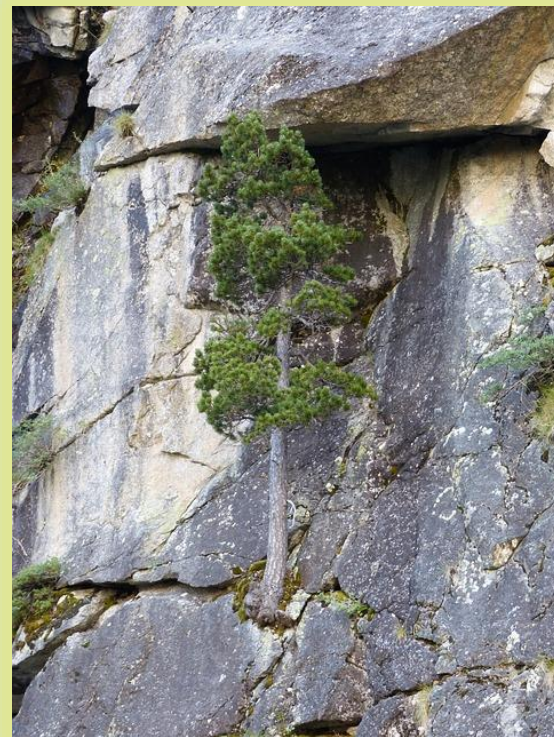


## Un Minuto para Ti

## Estudiantes

# Resiliencia: ¿Has oído hablar de ella?

- Es la capacidad que te ayuda a adaptarte de la mejor manera para enfrentar las adversidades.



Todos podemos volvernos resilientes, se trata de algo universal sin ningún tipo de distinción.

Seguramente todos hemos tenido algún momento en nuestra vida que ha sido duro y en el que hemos tenido que ser resilientes.

Entonces, si una persona se ve envuelta en una situación complicada, es capaz de sacar algo positivo de la tragedia vivida.

# ¿Porque es importante desarrollar la Resiliencia?

- Permite recuperarte.
- Impide que te dejes vencer.
- Manejas la presión.
- Superas la tristeza.
- Te ayuda a entender los problemas.
- Controlas las emociones negativas.

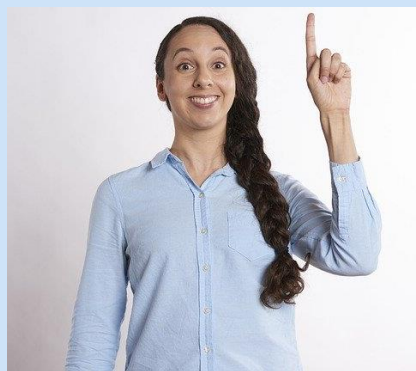


Ademas para desarrollar esa Resiliencia mi querido estudiante debes observar el yo soy o sea tu fuerza interior.

- Eres una persona que le agrada a la mayoría de la gente.
- Eres tranquilo(la), y bien predisposta.
- que logra aquello que se propone.
- se respeta así mismo y a los demás.
- Siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- Eres una persona segura de ti misma, optimista, confiado y que tienen muchas esperanzas.

# Para ser resiliente

- Descubre cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, limitaciones y defectos.
- Sé creativo.
- Confía en tus capacidades.



- Asume las dificultades como una oportunidad para aprender.
- Se tenaz en sus propósitos.
- Afronta la adversidad con humor.
- Busca la ayuda de los demás y el apoyo social.

Una vez que has elegido la esperanza todo es posible. Christopher Reeve

- Observa tu **apoyo externo**:



- Rodéate de personas que tienen una actitud positiva.
- Busca una o más personas dentro de tu grupo familiar en la que puedas confiar y que te ama de forma incondicional y/o una o más personas fuera de tu entorno familiar en la que puedas confiar plenamente.

- ✓ Tener límites en tu comportamiento.
- ✓ Que personas son las que te alientan a ser independiente.
- ✓ Quienes son tus buenos modelos a imitar.
- ✓ Si tengo acceso a la salud, educación, servicios de seguridad servicio social.
- ✓ Estabilidad en el entorno familiar y social.

Recuerda: Tus capacidades interpersonales y tu resolución de conflicto hará que puedas enfrentar los retos.

Te recomendamos que:

- ✓ Encuentres tu sentido del humor y utilízalo para bajar tensiones.
- ✓ Expreses tus pensamientos y sentimientos.
- ✓ Resuelve conflictos en diferentes lugares.
- ✓ Controlar comportamiento es importante.
- ✓ Pide ayuda cuando lo necesites.

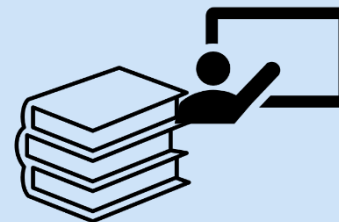


Piensa en positivo, el yo puedo tiene gran poder

# Práctica para ser resiliente:

¿Cómo afrontarías un fracaso escolar?

- Alguno dirá qué importa repito el año. (no es resiliente)
- Un estudiante resiliente **aprende de haber fracasado** y retoma la materia con seriedad, estudia, cumple con las asignaciones, busca apoyo, es tenaz enfrenta con valentía aunque sienta miedo, por la cantidad de tarea o estudio, se le ocurre alguna forma de hacer las cosas diferentes.
- Eres resiliente cuando aprendes de la situación, hasta los niños pueden ser resilientes si les dan la oportunidad.



# Practica para ser resiliente:

- **Ante el coronavirus:** Si estas enfrentando la enfermedad en tu familia o amistades.
- **Ante las clases virtuales:** Te parece difícil, no te puedes concentrar, hay obstáculos que enfrentar.
- **Ante las restricciones de reuniones sociales.** No poder reunirse con los amigos en eventos deportivos, sociales o académicos. Ni en actividades extracurriculares.



*Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.