

Resiliencia



Un minuto para ti

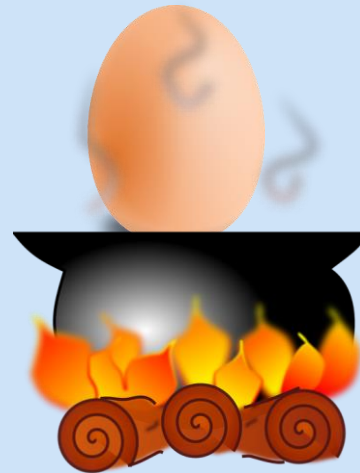
Sé como los granos de café

Si colocamos a hervir en unas ollas a: 1 zanahoria, 1 huevo y granos de café,
¿Qué le pasa a cada uno?

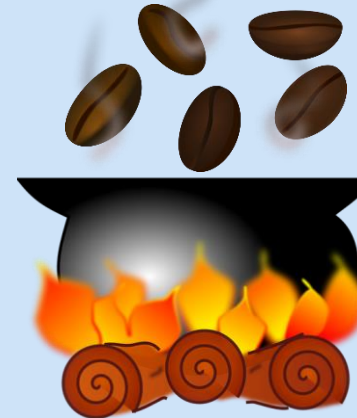
**Los 3 enfrentaron la misma adversidad: agua hirviendo.
Pero cada uno reaccionó de diferente.**



La zanahoria aunque llegó fuerte y dura, con el agua hirviendo se volvió débil y fácil de deshacer.



El huevo había llegado al agua frágil, pero después de estar en agua hirviendo, se había endurecido.



El café, después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

RESILIENCIA

resilio (latín) = rebotar, volver atrás.

Física: Es la capacidad de ciertos materiales de recobrar su estado original luego de soportar la presión que los llevó a deformarse.

Mecanismo de respuesta mediante el cual una persona frente a situaciones adversas, no solo logra transformarlas de manera creativa, sino que sale fortalecido y transformado. (Edith Henderson Grotberg – La Resiliencia en el mundo de hoy)



PIENSA EN EJEMPLOS DE SITUACIONES ADVERSAS:

perder a un ser querido, enfrentar una enfermedad, estar preso, mudanza, divorcio, haber sido sometido a agresiones...entre otros.

Desde el aula, también podemos identificar situaciones adversas en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

Todos tenemos la capacidad de ser resilientes en algún momento de nuestras vidas.



Yo tengo ...

- Personas alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente, me cuidan y protegen.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas, además quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.

Yo soy...

- Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.



Yo estoy...

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.



Yo puedo...

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Buscar la manera de resolver mis problemas.

Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.

Sentir afecto y expresarlo.



La resiliencia se activa cuando experimentamos una adversidad que necesita ser enfrentada y superada. La secuencia de respuesta ante una posible adversidad es

Prepararse
para la
adversidad

Atravesar la
adversidad

Aprender
de la
adversidad



Prepararse para la adversidad

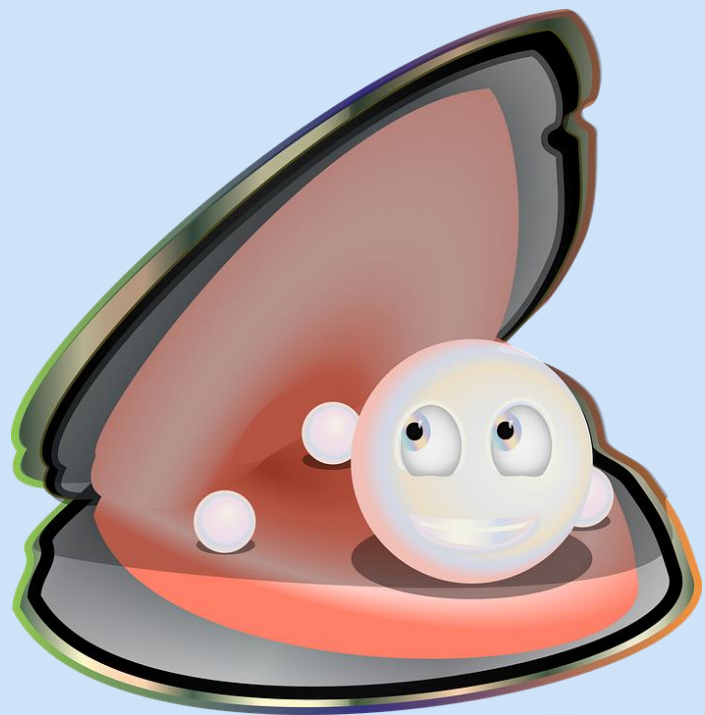
Ejemplos: Que pasa si a alguien de conocido le da corona virus.

Si yo vivo cerca del río, ¿Que pasa si hay una crecida?

- **¿Qué sucederá?** Describa en un papel o mentalmente en qué consiste la adversidad o cómo se ve. Hablar con gente que haya pasado por esta situación adversa resultará de gran ayuda.
- ¿Cuáles son los obstáculos que necesitamos superar para hacer frente a esa adversidad?
- ¿Con qué apoyos contamos? (Yo tengo)
- ¿En qué fortalezas interiores necesitaremos apoyarnos al momento de enfrentar la adversidad?



Atravesar la adversidad



Metafóricamente, el proceso resiliente es parecido a la creación de la perla dentro de una ostra.


Cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa.

Podemos aprender tanto de nuestros errores como de nuestros aciertos.

¿Qué aprendimos de nuestros amigos? Cuando necesitamos su ayuda ¿ellos estuvieron dispuestos a brindárnosla?

¿Qué aprendimos de los servicios de ayuda? ¿Supimos buscarlos en el lugar correcto?

¿Qué aprendimos de nosotros mismos? ¿No sentimos más fuertes, más seguros de nosotros mismos, mejores personas que antes de atravesar esta situación adversa?



Aprender
de la
adversidad

*La línea telefónica de apoyo emocional, también es para el docente.
Estamos para ti.*

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

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

