



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!





Psicopedagogía



**Resiliencia: adaptándome a la
nueva normalidad**



**Dirigida a padres, madres o
cuidadores**



¿Qué voy a aprender?

Llamamos resiliencia a la capacidad de afrontar las adversidades y salir fortalecidos de ellas. Es una cualidad que podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida, a través de las experiencias y dificultades que atravesamos.

Esta ficha te invita a confiar en tus capacidades y aprender cada vez más de ésta habilidad.

- ✓ **Tema 1.** Resiliencia
- ✓ **Actividad 1.** Sopa de características





¿Qué necesito?

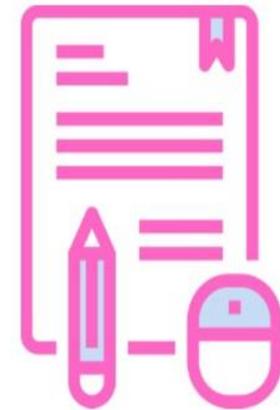
Recomendaciones generales:

Aprendamos a ver la vida de manera positiva, a levantarnos con la confianza de que podremos afrontar la adversidad.

Aprendamos a ser resilientes.

Materiales:

- ✓ Un espacio cómodo
- ✓ Hojas
- ✓ Lápiz
- ✓ Marcador
- ✓ Cinta adhesiva





Organizador de actividades:

- Acuerda una hora del día donde se reúna toda la familia y puedan platicar y discutir las actividades juntos.



¡Manos a la obra!



Actividad 1. Sopa de características

Las personas resilientes confían en sí mismos, pero también son conscientes de sus limitaciones y buscan aprender de los errores para crecer. Viven el ahora y disfrutan el momento, celebran cada logro y cada anhelo cumplido. Saben que cada día es una nueva oportunidad.

A continuación encontrarás una lista de palabras.

Cada miembro de la familia las escribirá en una hoja y encerrará en un círculo aquellas que consideren como características de una persona resiliente.





Frustración

Optimismo

Empatía

Positivismo

Odio

Venganza

Rencor

Tolerancia

Fortaleza

Respeto

Superación

Negación

Flexibilidad

Temor

Frustración

Capacidad de adaptación

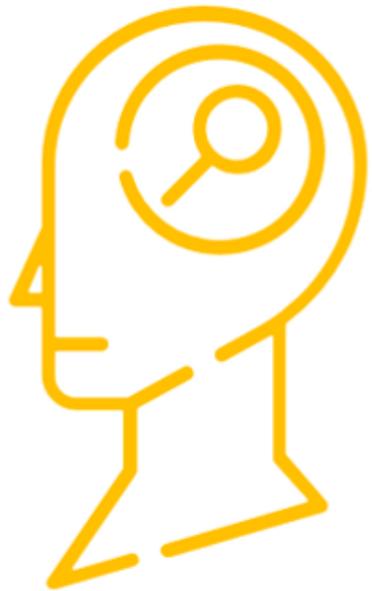
Resolución de problemas

Al terminar de circular las palabras, de forma voluntaria, cada miembro socializará qué palabras circularon, con cuáles se identifican y, en su caso, cuáles características quisieran desarrollar.

Una vez que todos hayan terminado, cada participante seleccionará un palabra y utilizando el marcador, la escribirá en una hoja que colocará en un lugar visible, así siempre la podrán recordar, lo que abonará a fortalecer sus objetivos.



¿Qué aprendí?



Se invitará a cada participante para que responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué características de la resiliencia me gustaría desarrollar y qué necesito para ello?



**Para aprender
más...**



Te invitamos a buscar en internet el corto de Pixar “La oveja esquilada”, véanlo y comenten en familia buscando fortalecer el tema de la resiliencia.



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?





Comenten en familia las dificultades que, con la pandemia, cada uno ha venido afrontando y los aprendizajes obtenidos durante este tiempo.

Referencia

Anónimo. (2018). <https://www.areahumana.es/resiliencia/>

Cyrułnik, B. (2002). Los patitos feos. Gedisa.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Analidise Ramírez Ascencio

Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

