



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación

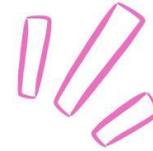




Psicopedagogía



Resiliencia



**Dirigida a docentes de
educación básica**



¿Qué voy a aprender?

La resiliencia en educación es considerada como la aptitud de recuperar, recobrar y acomodarse con buena disposición ante cualquier desventura, a fin de desarrollar competitividad en lo social, académico y vocacional, pese a estar en contacto con eventos adversos o estresantes inherente al mundo de hoy (Gardner y Stephens-Pisecco, 2019).

Esta ficha te invita a reflexionar sobre las fortalezas con las que cuentas y cómo cada experiencia por la que atraviesas te ayuda a seguir desarrollándote.

- ✓ **Tema 1. Resiliencia**
- ✓ **Actividad 1. Une las fortalezas**





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

El maestro tiene la encomienda de ayudar a sus alumnos a desarrollar sus capacidades y habilidades al máximo; poner en práctica actividades que favorezcan la resiliencia será un aliado que te acompañe al enfrentarte a los obstáculos propios de la profesión, saliendo fortalecido en tu labor como docente, así como tu crecimiento personal.

Materiales:

- ✓ Un espacio cómodo
- ✓ Hojas
- ✓ Lápiz





Organizador de actividades:

- Elige una hora del día donde puedas trabajar de manera cómoda y reflexiones las actividades.



¡Manos a la obra!



Actividad 1. Une las fortalezas

De acuerdo a la psicología positiva, una persona resiliente posee las siguientes características:

- ✓ La habilidad para desarrollar relaciones íntimas.
- ✓ Estar orientados al logro y al cumplimiento de metas dentro y fuera de la escuela o el trabajo.
- ✓ La capacidad para dar un significado a las adversidades y comprenderlas.
- ✓ La esperanza.
- ✓ Un buen sentido del humor.
- ✓ La creatividad.
- ✓ Una buena autoestima.

A continuación se te muestran diferentes imágenes, obsérvalas y únelas con la característica de personalidad que consideres corresponda.



Mentalidad positiva



Amor propio



Creatividad



Enfoque en metas



Buen sentido del humor

Actividad 1. Une las fortalezas



Actividad 1. Une las fortalezas

Después de unir las fortalezas con el dibujo que le corresponde, compara tus respuestas con la siguiente lista y observa tus aciertos. A continuación, escribe en una hoja de papel un ejemplo de cómo cada una de estas fortalezas ayudan a desarrollar tu labor como docente de manera más eficaz y productiva.

Mentalidad positiva



Amor propio



Creatividad



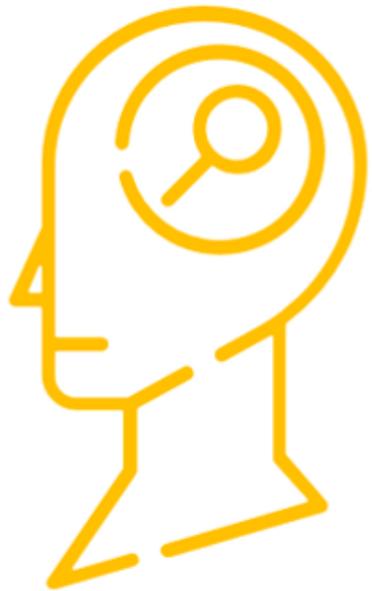
Enfoque en metas



Buen sentido del humor



¿Qué aprendí?



Tomando en cuenta la actividad anterior, escribe en una hoja de papel las siguientes preguntas.

- ¿Qué fortalezas resilientes te gustaría desarrollar?
- ¿Consideras que el uso de estas fortalezas beneficia tu trabajo como docente?

La Resiliencia es una habilidad que podemos ir desarrollando a lo largo de nuestra vida, ahora que conoces algunas de las fortalezas que la caracterizan te invitamos a que continúes poniéndolas en práctica y descubras los beneficios que le aportan a tu vida.

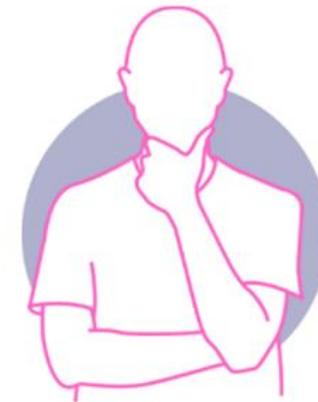


**Para aprender
más...**



“El ser humano, sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer”.

Ernesto Sábato



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

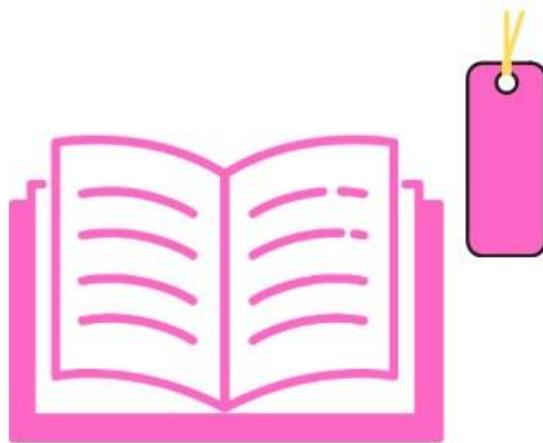


Comenta en familia vivencias difíciles que te hayan permitido desarrollar conductas resilientes, aunque en su momento no las hubieran identificado.



Referencia Bibliográfica

Gardner y Stephens-Pisecco.(2019)
Avila,M.D. y Vázquez(1998). Optimismo inteligente.
Psicología de las emociones positivas. Alianza



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 Carlos Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez

Analidise Ramírez Ascencio

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

