

C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE

2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.

GUIA PEDAGOGICA N° 8

Escuela: C.E.N.S : Ingeniero Domingo Krause.

Docente: Rosales, Anabela Heliana.

Curso: 2 AÑO

Turno: Noche

Área curricular: Filosofía y Psicología

Título: RESILIENCIA

Objetivos:

- Reflexionar sobre el contenido e interpretar la importancia de esta capacidad en el contexto difícil en el que nos encontramos.

Tema: Resiliencia

Contenidos:

- Resiliencia

Capacidad a desarrollar:

- Pensamiento crítico
- Aprender a aprender.

Metodología: .

Comprensión de texto. Relación con otros contenidos.

2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.
MARCO TEORICO

RESILIENCIA.

La palabra resiliencia se refiere a la **capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse** luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.

Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín *resilio*, *resilire*, que significa "saltar hacia atrás, rebotar".

La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.

No obstante, no todas las personas poseen esta característica, aunque tampoco se relaciona con la genética.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Ahora bien, se denomina como resiliente a aquella persona que, en medio de una situación particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud como, por ejemplo, el padecimiento de una enfermedad, la pérdida de un ser querido, la pérdida de cualquier parte de su cuerpo, quedar en bancarrota, entre otros.

Algunos sinónimos que se pueden emplear para indicar la palabra resiliencia son fortaleza, invulnerabilidad y resistencia.

RESILIENCIA EN LA PSICOLOGÍA

La Resiliencia en el ámbito de la psicología se entiende como la capacidad que posee la persona para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos y no ceder a la presión, independientemente de la situación.

Es la capacidad de un individuo para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Se corresponde, de manera aproximada, con el término "entereza".

La teoría dice que la resiliencia es la capacidad del individuo de ser asertivo y tomar una decisión cuando se tiene la oportunidad de tomar una actitud correcta, a pesar de tener miedo de lo que eso puede causar.

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.

Por consiguiente, esta cualidad se origina cuando la persona demuestra si sabe o no hacer frente a una situación de presión, superarla e integrar el aprendizaje a su vida.



Para ser una persona resiliente debo tener 4 pensamientos que determinen mi conducta:

YO TENGO – YO SOY- YO ESTOY – YO PUEDO.

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.

YO TENGO	YO SOY	Y ESTOY
• Personas en quienes confiar, que me quieren sin condiciones. • Que me ponen límites para que evite peligros innecesarios. • Que con su conducta me muestran cómo actuar correctamente. • Que me ayudan a ser autónomo(a).	• Digno de aprecio y cariño. • Capaz de sentirme feliz cuando hago algo bueno por alguien y me demuestran afecto. • Respetuoso de los demás	• Dispuesto a hacerme responsable por mis actos. • Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.

YO TENGO	PERSONAS DEL ENTORNO, QUE ME PONEN LIMITES, PARA QUE APRENDA A EVITAR LOS PELIGROS
YO SOY	UNA PERSONA POR LA QUE SIENTEN APRECIO, FELIZ CUANDO HAGO ALGO BUENO. RESPETUOSO DE MI MISMO Y DE LOS DEMAS.
YO ESTOY	DISPUESTO A RESPONSABILIZARME DE MIS ACTOS. SEGURO DE MI
YO PUEDO	BUSCAR LA MANERA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS. CONTROLARME .BUSCAR EL MOMENTO APROPIADO. AYUDAR Y ESPERAR QUE ME AYUDEN CUANDO LO NECESITO.

ACTIVIDADES:

Hoy en día, nos encontramos sumergidos en un contexto difícil (pandemia por covid 19), es por ello que más que nunca, necesitamos ser personas resilientes y enseñar a las personas de nuestro alrededor que podemos salir fortalecidos de una fea situación.

- 1) Investigue historias de personas resilientes, y comente que situaciones adversas debió afrontar y como resurgió de tal situación.

C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE

2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.

DIRECTOR DE CENS: RAMIREZ ROBERTO