

**Escuela: CENS N° 210**

**Docentes: Barrera, Noemí. Castro Miguel. Ortega, Edit.**

**Turno: Noche**

**Curso: 2° año      Divisiones: 1°,2°,3° y 4°**

**Área Curricular: Filosofía y Psicología.**

**Título de la propuesta: Habilidades sociales y emocionales.**

**Contenido: Resiliencia.**

**Capacidad: Comunicación.**

Estimados alumnos desde que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) estableció la “Pandemia por COVID-19; el gobierno Nacional y Provincial establecieron por Decreto de Necesidad y Urgencia 009, el estado de “confinamiento social, preventivo, obligatorio”. Esta enfermedad y medida transformaron la vida de la humanidad que día a día lucha por sobrevivir.

Es por la situación expuesta, que les proponemos abordar unos contenidos curriculares, necesarios para el abordaje del espacio curricular y que nos brinde capacidades emocionales y sociales. necesarias para salir adelante (como personas y sociedad)

**Actividades propuestas**

1. Observe con atención y detenimiento las imágenes del Anexo I
  - ✓ Describa, objetos, lugares, situaciones.
  - ✓ Diga ¿Qué sensaciones o emociones despierta?
  - ✓ ¿Cómo las clasificaría a esa emoción/sentimientos?
  - ✓ Registre las actividades anteriores
2. A continuación, realizaremos las mismas actividades del punto 1, con imágenes del Anexo
3. Reflexionemos y registremos por escrito las percepciones, estado de ánimo, emociones que nos produjeron las imágenes. ¿Podríamos elaborar un cuadro comparativo entre las actividades 1 y 2?
4. Para fundamentar teóricamente el trabajo se le propone una lectura comprensiva del siguiente texto

resiliencia

La resiliencia, o capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas (muerte de los padres, guerras, graves traumas, etc.), ha cobrado un gran interés en los últimos años y poco a poco se va convirtiendo en un término muy popular. En este artículo se revisa la información que existe sobre la resiliencia clarificando aspectos centrales como son su definición, características, delimitarlo de otros conceptos relacionados (competencia, vulnerabilidad, locus de control y estilo atribucional, dureza, recuperación, factores de riesgo y protección, psicología positiva) y los tipos de investigación que se han hecho bajo este término (centrada en la variable o en la persona, como rasgo de personalidad o patrón conductual, como proceso o como resultado). Se concluye que la resiliencia es un término útil pero que precisa tanto una mayor clarificación conceptual como la realización de estudios para comprobar la utilidad del constructo a nivel explicativo, para la prevención y para el tratamiento de los distintos trastornos psicopatológicos. Hay que tener cuidado con lo que significa ser una persona resiliente. Esto no significa que no sentirás tristeza, dolor emocional o que todo te será fácil. Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. Por supuesto, la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo, problemas financiero serios, etc., van a tener un impacto en las personas, produciendo una **sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional**.

Se puede decir que la **resiliencia** conlleva una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede empezar a desarrollar. No es algo que una persona tenga o no tenga.

### **¿Qué características tienen las personas resilientes?**

Cuando veas una persona que sabe aceptar la realidad, que sabe darle sentido a la vida y que tiene una gran capacidad para mejorar, entonces se puede decir que estas ante una persona resiliente.

Además, presentan las siguientes habilidades:

- Saben detectar las causas de las dificultades, impidiendo que se vuelvan a repetir en el futuro.
- No se dejan controlar por sus emociones, ni siquiera ante adversidades, y pueden mantener la concentración en situaciones de crisis.

- Tienen la capacidad de no dejarse llevar por impulsos y controlan su conducta en situaciones de alta presión.
- Tienen un optimismo. Es decir, se conocen a sí mismos y confían en lo exitoso que pueden llegar a ser, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
- Son personas competentes que están conscientes de lo que pueden lograr.
- Son empáticos. Es decir, presentan una gran sensibilidad social, lo que les permite tener un buen desempeño en situaciones interpersonales.
- Son como imanes de nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr la satisfacción y el éxito que desean en sus vidas.

### **¿Cómo piensan las personas resilientes?**

Las personas resilientes tienen un pensamiento realista, preciso y abierto. Tratan de no cometer errores de pensamientos, como sacar conclusiones apresuradas sin tomar en cuenta evidencias que lo comprueben. La exageración no entra en sus mentes e interpretan la realidad de una forma más correcta que las personas menos resilientes.

### **¿Cuáles son los beneficios de la resiliencia?**

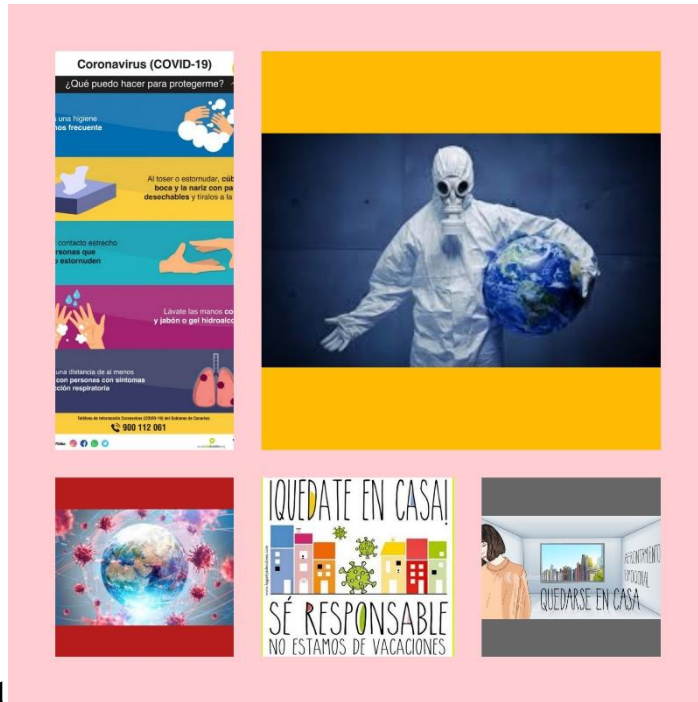
- Tienen una mejor percepción de su propia imagen.
- Tienden a criticarse menos.
- Tienen mentes más optimistas.
- Saben hacerles frente a los retos.
- Tienen una mejor salud física.
- Son más exitosos tanto dentro como fuera del trabajo.
- Consiguen una mayor satisfacción en sus relaciones.
- Tienden a caer menos en depresión.

### **¿Qué contribuye a que una persona sea más resiliente?**

- La tenencia de personas que te tienen afecto y te apoyan es un factor importante. Esto te hace una persona más resiliente en comparación a si estas solo.
- Abrirse a emociones sin tenerles miedo, pero también estar consciente de aquellas que se deben evitar.
- Afrontar los problemas y al mismo tiempo buscar soluciones. Huir de los problemas implica que eres una persona poco resiliente.

- Ser capaz de saber cuándo recuperar fuerzas, sabiendo qué tanto puedes exigirte a ti mismo y cuando debes descansar.
- Confiar tanto en ti mismo como en los demás.

## ANEXOS



Directora : Adriana Simone