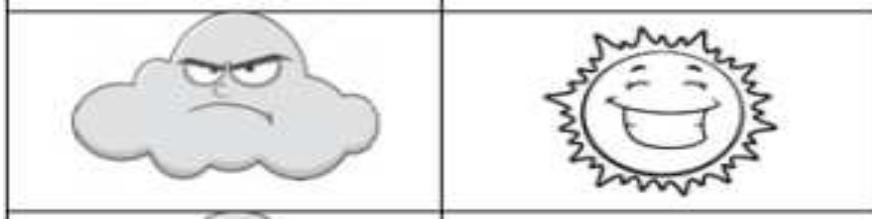


LA RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID

La resiliencia es la capacidad universal que nos permite desarrollarnos a partir de la adversidad. Parte del dolor para llegar al bienestar y al crecimiento, no solo a nivel personal, sino social.

Se trata de desarrollar la capacidad de hacer frente a las experiencias traumáticas, e incluso obtener beneficios de ellas, permite sacar lo mejor de uno mismo en los momentos adversos.



La situación actual que estamos viviendo, con cambios, radicales en ocasiones, de hábitos y rutinas puede generar inseguridad, estrés, ansiedad. Por ello, fomentar la resiliencia nos permite desarrollarnos a partir de la adversidad. El fin es mejorar nuestra autoestima y percepción del mundo, generar una actitud positiva ante lo que ocurre, favorecer la conexión con los demás, dar refuerzo positivo y evitar focalizar continuamente nuestra atención en lo negativo

Intentemos ante todo mantener la mayor serenidad posible e intentar vivir estos momentos y experiencias como una crisis o una oportunidad de aprender y crecer como personas.

La resiliencia va ligada al optimismo, la capacidad de trabajo, esfuerzo, optimismo.

Propuestas:

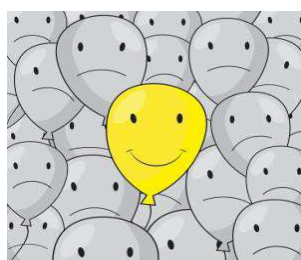
1.-Empecemos analizando estas frases:

"La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como unas palabras bondadosas". *Sigmund Freud*.

"Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad". *W. Churchill*

"Hijo te haré fuerte y seguro pero debes tropezar para aprender. Voy a darte amor, seguridad pero no voy a quitar las piedras de tu camino, cuantas más piedras encuentres y más pesadas sean , más fuerte será tu castillo" . *Irene Villa*.

"Las tragedias no pueden cambiarse, pero sí los pensamientos y las actitudes para ser feliz".
Irene Villa.



2.-Estudiamos ejemplos de personas resilientes, que han sufrido graves problemas de salud u ocurrido hechos trágicos, y los han superado creciendo en la adversidad.

El caso de Irene Villa, que sufrió un atentado terrorista. En este vídeo cuenta su experiencia. https://youtu.be/FLTRgs3k_Mk



Albert Espinosa, a la edad de 13 años fue diagnosticado de cáncer, libró una batalla de 10 años contra la enfermedad. <https://youtu.be/YpRr3218ssQ>

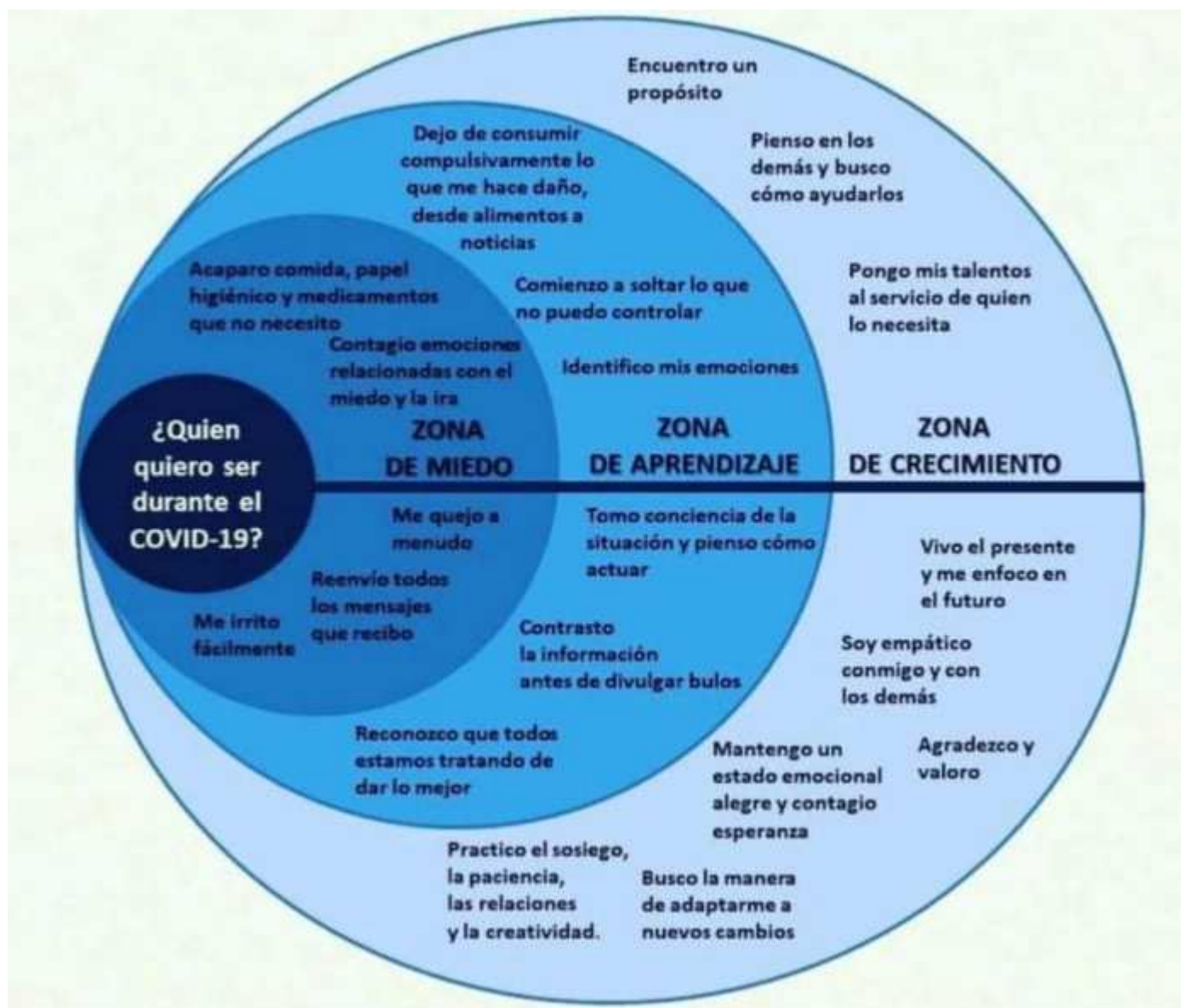


Más información aquí: <https://convivencia.wordpress.com/2019/09/30/no-existe-la-felicidad-sino-ser-feliz-cada-dia-albert-espinosa-escritor/>

3- Comic de Mafalda. Cada escalón es un avance hacia nuestras metas. Podemos analizar las diferentes frases y aprovechando las situaciones cotidianas que surjan para saber en que momento estamos e ir hacia delante. (Podemos imprimirlo y tenerlo a mano en clase)



4.- Debate ¿Quién quiero ser durante el tiempo de COVID? Analizamos los siguientes comportamientos y verbalizamos los comportamientos que hemos tenido estos días, añadimos otros que aporten y somos conscientes de en que zona estamos.



Fuente: orientación Rioja Baja <https://www.orientacionriojabaja.info/resiliencia/>

Recursos: Vídeos

1.-Borreguito optimista. Qué tierno este vídeo, que habla de superación personal, perseverancia, aceptación de los que nos ocurre,... cuanto partido le he sacado en mi aula. A mi alumnado le encanta.

<https://youtu.be/iBxnyhdYaRY>

2.-El valor educativo de caerse y volver a levantarse una vez tras otra, ... para cumplir sus sueños. "Caer solo nos hace más fuertes"

<https://youtu.be/1SwFso7NeuA>

3.-The easy life: La vida fácil. Destaca el valor del esfuerzo.

<https://youtu.be/iY2IXojrXwY>

4.-Tamara. Superar dificultades.

<https://youtu.be/B4frsp-rR6c>

5.-Ozi aprende a ser resilente.

<https://youtu.be/hCU95MUoa6g>

Aquí está toda esta información. <https://convivencia.wordpress.com/?p=16123>