

TEMA: Resiliencia

BACHILLERATO

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO

Duración: 5 minutos

Resiliencia y actitud

Sinopsis

La profesora explica acerca de los pilares que existen para afianzar la capacidad de resiliencia de los y las adolescentes: autoestima consistente, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad y capacidad de pensamiento crítico. Además, propone un ejercicio y sugerencias fundamentales para potenciar habilidades resilientes en los y las estudiantes.



PALABRAS CLAVE

Resiliencia, capacidad, habilidades, adversidad, superar, autoestima, consistente, autoconocimiento, solidaridad, iniciativa, pensamiento crítico.





Actividades sugeridas

Este material es útil para activar conocimientos previos, motivar el desarrollo de una actitud resiliente, ampliar vocabulario y realizar actividades que aporten al desarrollo de destrezas y competencias puntuales en los diferentes ámbitos de desarrollo de las y los adolescentes.

Recursos complementarios

<https://uni.cf/3wPaSWT>

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- En parejas, pide a los y las estudiantes que dialoguen a partir de la siguiente pregunta: ¿qué significa ser resiliente?</p> <p>- Pide que describan una situación donde aplicaron habilidades resilientes y pregunta: ¿cómo se sintieron antes y después?</p> <p> </p> <div data-bbox="136 703 667 1177" style="background-color: #e63946; color: white; padding: 10px;"> <p>Ideas clave: Crea un ambiente de respeto a las opiniones y ritmos diferentes de aprendizaje. Utiliza el error como parte de su proceso de desarrollo, motiva la autoestima y el autoconocimiento. De esta manera se aporta con un trabajo previo de fortalecimiento de habilidades y, en consecuencia, potenciar una actitud resiliente. CS CC</p> </div>	<p>- Mira el video con tus estudiantes hasta el ejercicio, desarróllalo con el grupo y luego continúen observando el video hasta finalizar, para reflexionar sobre lo escrito durante la actividad.</p> <p> </p> <div data-bbox="732 884 1285 1193" style="background-color: #e63946; color: white; padding: 10px;"> <p>Ideas clave: El ejercicio propuesto en el video se lo puede adaptar para trabajar con estudiantes en condición de discapacidad. CS CC</p> </div>	<p>- Propón a los y las estudiantes realizar la siguiente actividad en parejas: harán un viaje a la playa y deben escoger solo 10 elementos de la lista: Amor, tijeras, normas de convivencia, cigarrillos, celular, ropa cómoda, bebidas alcohólicas, comida rápida, cobijas, toallas, salvavidas, libros, condones, traje de baño, bronceador, comunicación, confianza, comida sana, respeto, tolerancia, agua potable, linterna, medicinas, mascarilla, bolsas de basura. Ahora, para su reflexión, deberán contestar las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué elegiste y por qué?</p> <p>¿Qué elemento es indispensable para ti? Esto con el objetivo de analizar qué es lo más importante para ellos y ellas y su forma de tomar decisiones.</p> <p>Compartan con los demás las respuestas, respetando los criterios expuestos, valorando las decisiones de los demás desde una posición empática.</p> <p> </p> <div data-bbox="1359 959 2114 1310" style="background-color: #e63946; color: white; padding: 10px;"> <p>Ideas clave: La actividad planteada en el apartado superior puede ser adaptada para incluir a adolescentes con discapacidad o en situación de movilidad. Es una excelente oportunidad para mirar las diferencias en la toma de decisiones según su situación de vida y promover el respeto a la diversidad de opiniones y sentimientos. CS CC</p> </div>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas