



YO SOY RESILIENTE

R E S I L I E N C I A



Lo que abordarás en este tema es:

R E S I L I E N

C I A



Para reflexionar:

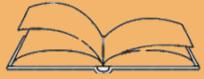
¿Cuál ha sido una de las peores situaciones de tu vida? ¿Cómo saliste adelante?

O B J E T I V O

Sentir las bases para el desarrollo de la resiliencia en adolescentes

O :





Procedimiento:

1.- Lee el siguiente texto, tomando en cuenta los puntos principales, si consideras necesario subráyalos.



RESILIENCIA

Para nuestra ventaja, pese a que existe una gran variedad de emociones negativas que muchas veces hemos encontrado difíciles de manejar, todas las emociones tienen una función adaptativa, es decir, nos ayudan a entender lo que pasa a nuestro alrededor, y después de practicar un tiempo, podemos modificarlas hacia otras que nos resulten menos dañinas.

En muchas ocasiones nos enfrentamos a situaciones difíciles cargadas de emociones negativas, mismas que podemos cambiar gracias a la resiliencia.

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir adelante hacia el futuro a pesar de acontecimientos negativos, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Y como si existiera una fuente de la juventud, la resiliencia posee diversas fuentes de las cuales se origina, mismas que irás ejercitando a lo largo de las siguientes actividades.



2. Observa el siguiente video:



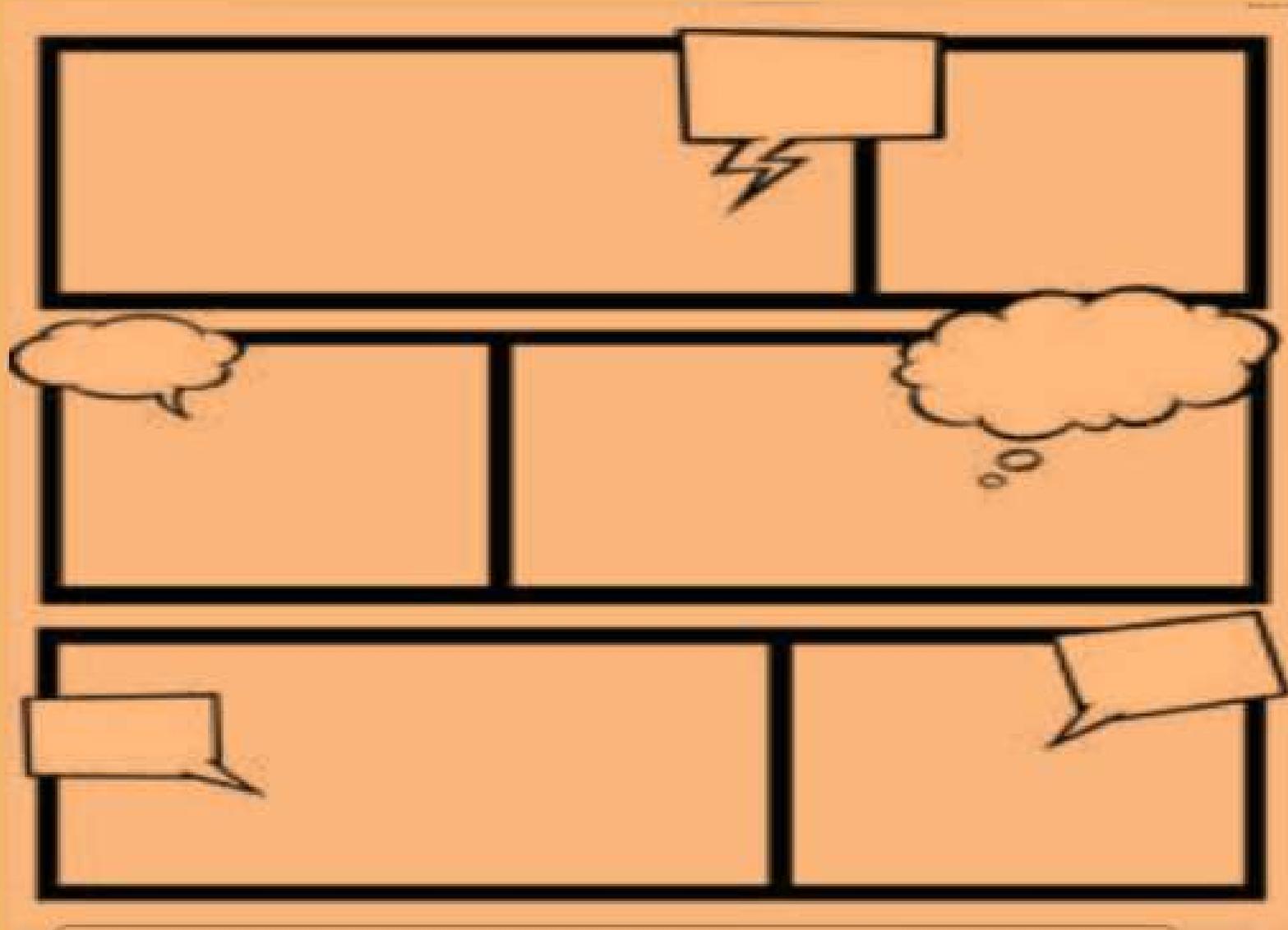
EXPLIC

¿De qué manera crees que el personaje principal del video es resiliente?

A:



3.- Realiza una historieta en el que plasmes alguna situación de tu vida en la que consideres que fuiste resiliente.





Cierre:

¿Por qué consideras que en estos tiempos es útil la resiliencia?

Anótalo en la caja de aprendizajes

Mis aprendizajes

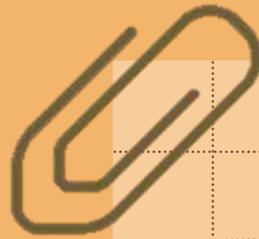
Four horizontal dashed lines for writing inside a rounded rectangular box.



Evidencias:

Envía una evidencia fotográfica al responsable de la actividad en tu plantel.





¡GRACIAS!

Referencias:

SEP(2021-2022) *Estrategias para la permanencia en la educación media superior.* Hidalgo.

