

YO SOY, YO PUEDO, YO TENGO

RESILIENCIA NÓMICA



Lo que abordarás en este tema es:

*R E S I L I E N C I A N Ó
M I C A*



Para reflexionar:

¿Sabes quién eres y de lo que eres capaz?

O B J E T I V O

O :

Identificar aspectos personales para el desarrollo de la autoestima como uno de los ocho pilares de la Resiliencia.





Procedimiento:

La actividad que realizaras inicia con la lectura de la Historia de Eva, para después responder la pregunta, dando tres respuestas posibles.

Eva, la Águila

Una vez un vecino trajo a su casa una hermosa águila llamada Eva. La entrenó y domesticó de tal manera, que cuando el águila hacía CRI , solo una vez, le daba agua. Si hacía dos veces CRI le daba comida, y tres veces la llevaba a pasear.

Pronto fue muy aplicada y obediente, pero un día mi vecino se tuvo que ir a Chile y ya no podía cuidarla. Decidió regresarla a un hermoso santuario del estado de Michoacán, donde había abundante agua, comida y techo. La primera vez que quiso beber, hizo una vez CRI y el agua no subió a su boca, luego tuvo hambre e hizo dos veces CRI y no le llegó la comida. Finalmente a los pocos días se murió.





Reflexionemos para pensarnos distinto:

Eva nació resiliente, seguía con excelente pico de águila, garras de águila, ojos de águila y hasta sus enormes uñas de águila, pero se murió de hambre y sed. Eva muere por haber sido domesticada. Se volvió dependiente, ya no podía afrontar su adversidad, no podía hacerse responsable de sí misma, pues siempre alguien más se hizo responsable de todas sus necesidades. Ya no usaba sus ojos ni sus garras, perdió la esperanza y el optimismo.



La resiliencia es la capacidad para afrontar cualquier adversidad y al desafiarla salir más fortalecidos/as. La autoestima es uno de los 8 pilares de la resiliencia, y es un juicio de aprobación o desaprobación que realizas en relación a ti mismo/a. De tal manera que es necesario tener claro tus fortalezas y cualidades.



El siguiente esquema te muestra los componentes de la resiliencia que parten del autoconocimiento. Contesta las preguntas, para después anotar en cada recuadro los componentes relacionados a la eficiencia personal y el respeto a ti mismo.

¿Cómo soy?

Ejemplo: Alegre, amable,
etc.

Yo soy

**¿Qué es eso que sabes que
haces diferente de los
demás?**

Ejemplo: Tomar decisiones,
cantar, etc.

Yo puedo

**¿En qué momento te
sientes más poderoso/a?**

Ejemplo: Con apoyo externo de
familiares, amigos, etc.

Yo tengo





Cierre:

¿Lograste identificar tus fortalezas y cualidades?

La Resiliencia es imposible sin la autoestima y la autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo/a, ya que es un verdadero compromiso con uno/a mismo/a por lo tanto es una decisión, que implica estar de tu lado y ser tu propio/a amigo/a. Aceptarse tal y como se es física, emocional y mentalmente es importante, aunque siempre tendrás en cuenta que puedes mejorar. Identificar tus fortalezas y cualidades es el camino ideal para conocerte. Todo lo anterior en conjunto hace crecer tu resiliencia, para que puedas generar autonomía y no ser como el águila Eva.

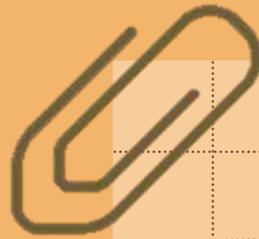


Evidencias:

Comparte la experiencia con tus compañeros en el foro designado para esta actividad.

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.