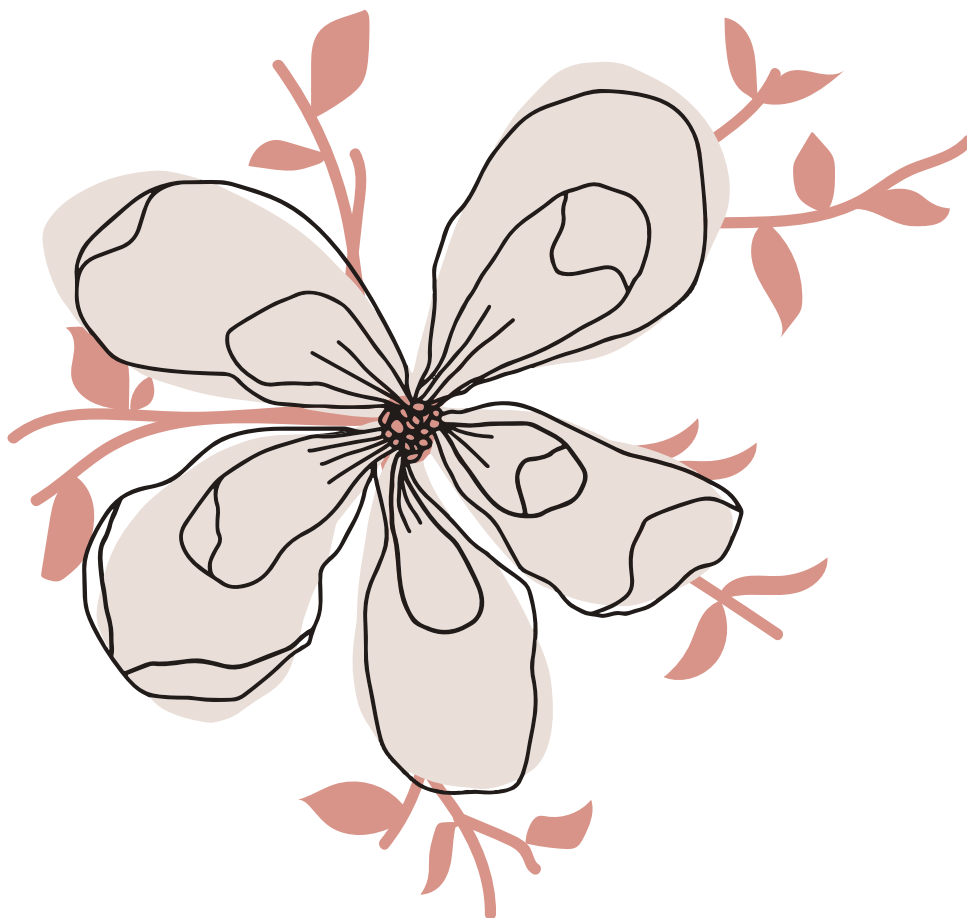
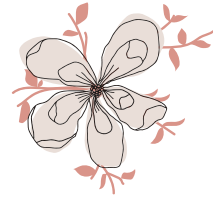


Construyendo RESILIENCIA



RESILIENCIA



Hay un viejo dicho africano:

"Sabes qué tan bien se ha construido el techo solo cuando llueve"

Los humanos no son muy diferentes.

La resiliencia es la capacidad de recuperarse tras desafíos, adversidades y contratiempos, ¡incluso con nuevas habilidades!

La resiliencia es la clave para resistir el estrés, recuperarse de él y ser tu mejor versión.

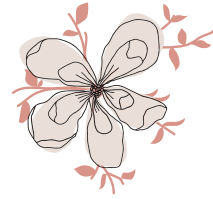
En la vida, todos/as experimentamos altibajos, buenos momentos y no tan buenos. Ser resiliente no significa no encontrar las cosas complicadas o no molestarse cuando algo ocurre. Significa ser capaz de lidiar con cosas que son difíciles y seguir adelante.



La investigación ha demostrado que las personas que son más resilientes, tienden a ser más felices y más exitosas en la vida. Podemos entrenar esta habilidad en este momento, con la situación de Coronavirus, una adversidad global e incierta a la que todos/as nos enfrentamos.



RESILIENCIA



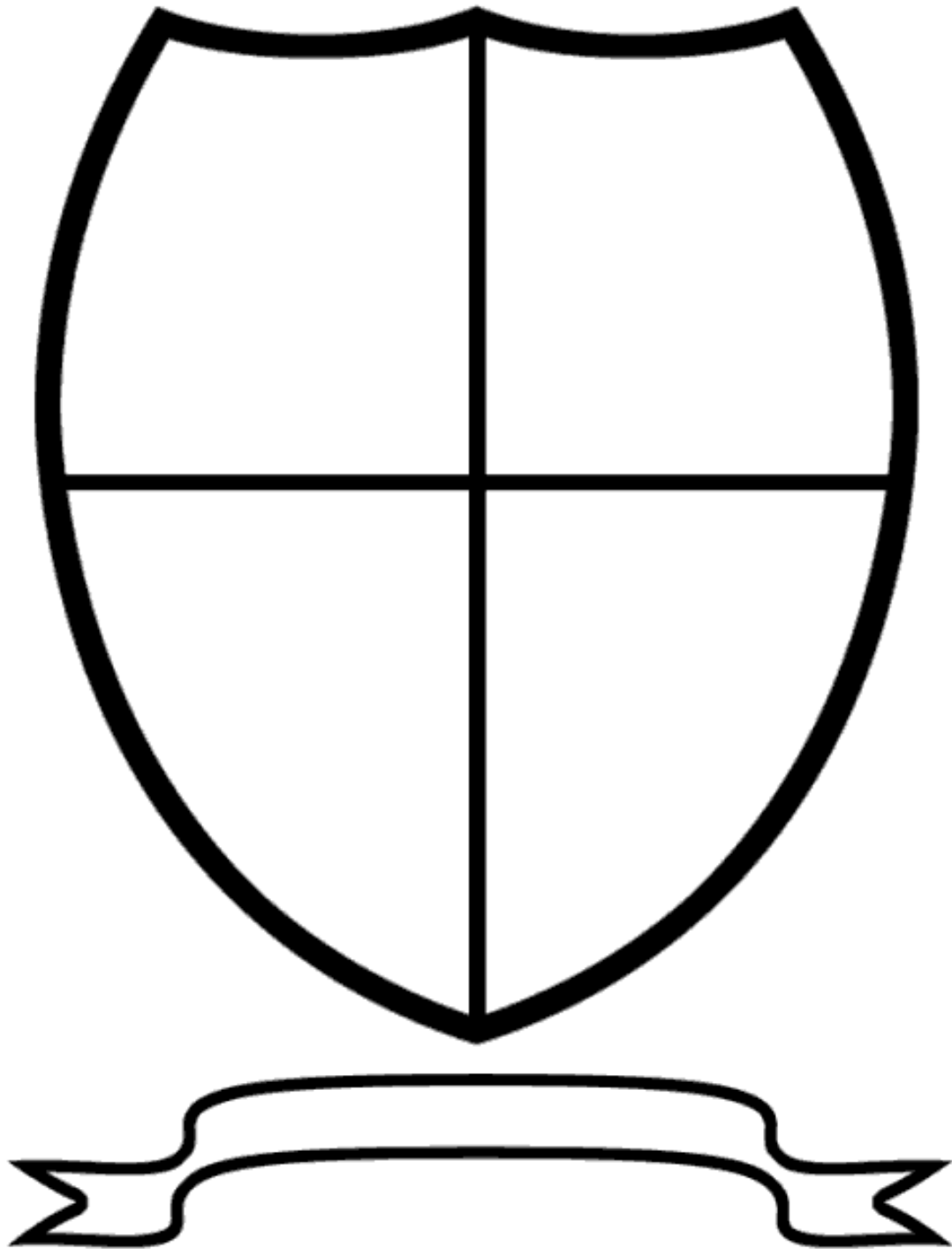
- B** – Los malos tiempos no duran y las cosas mejoran.
- O** – Otras personas solo pueden ayudar si lo compartes y hablas con ellos/as.
- U** – El pensamiento inútil solo te hace sentir peor.
- N** – Nadie es perfecto, ni tú, ni tus amigos, ni tu familia, ni nadie.
- C** – Concéntrate en las cosas buenas de la vida, no importa cómo de pequeñas sean.
- E** – Todo el mundo sufre, todos/as sentimos dolor y experimentamos problemas en la vida; son una parte normal de la vida.

- B** – Culpa de manera justa: los eventos negativos son a menudo una combinación de cosas que hiciste, cosas que otros hicieron y/o simplemente mala suerte.
- A** – Acepta lo que no puede cambiar e intente cambiar lo que sí puedes.
- C** – Pensar de forma catastrófica empeora las cosas: no seas presa de creer en la peor interpretación posible.
- K** – Pon las cosas en perspectiva. Incluso el peor momento es solo un momento en la vida.



Professor Helen McGrath

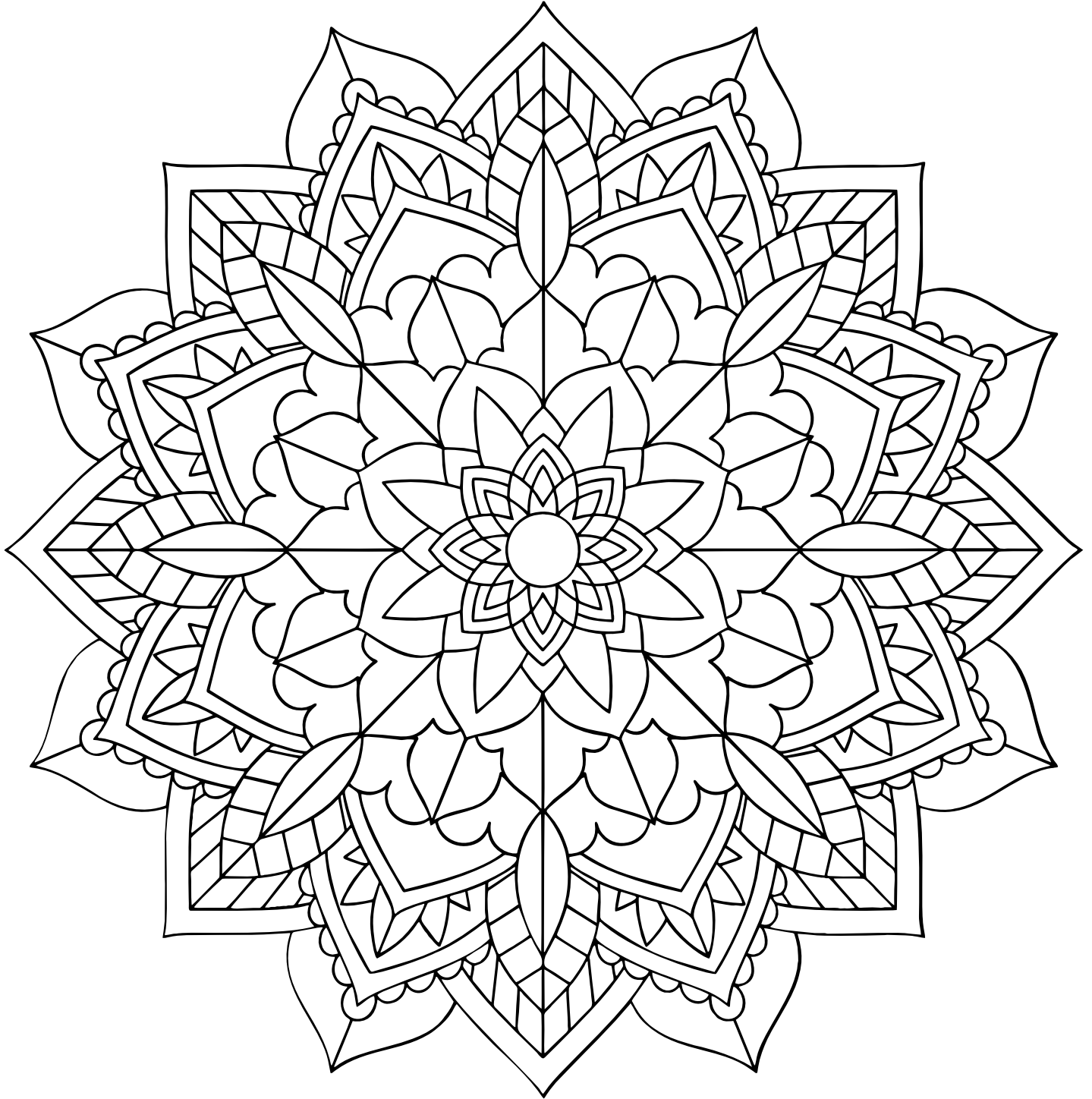
ESCUDO DE ARMAS



Dibuja un escudo de armas muy personal con un lema propio.

En él puedes representar aquellos aspectos positivos que más aprecias de ti mismo/a. Por ejemplo, lo mejor que has logrado hasta ahora, la calidad que más te gusta de ti mismo/a, el hobby que más valores de ti mismo/a, lo que te gustaría lograr en el futuro, etc. ¡Esto te ayudará a defenderte de todo lo que venga por delante!

MANDALA



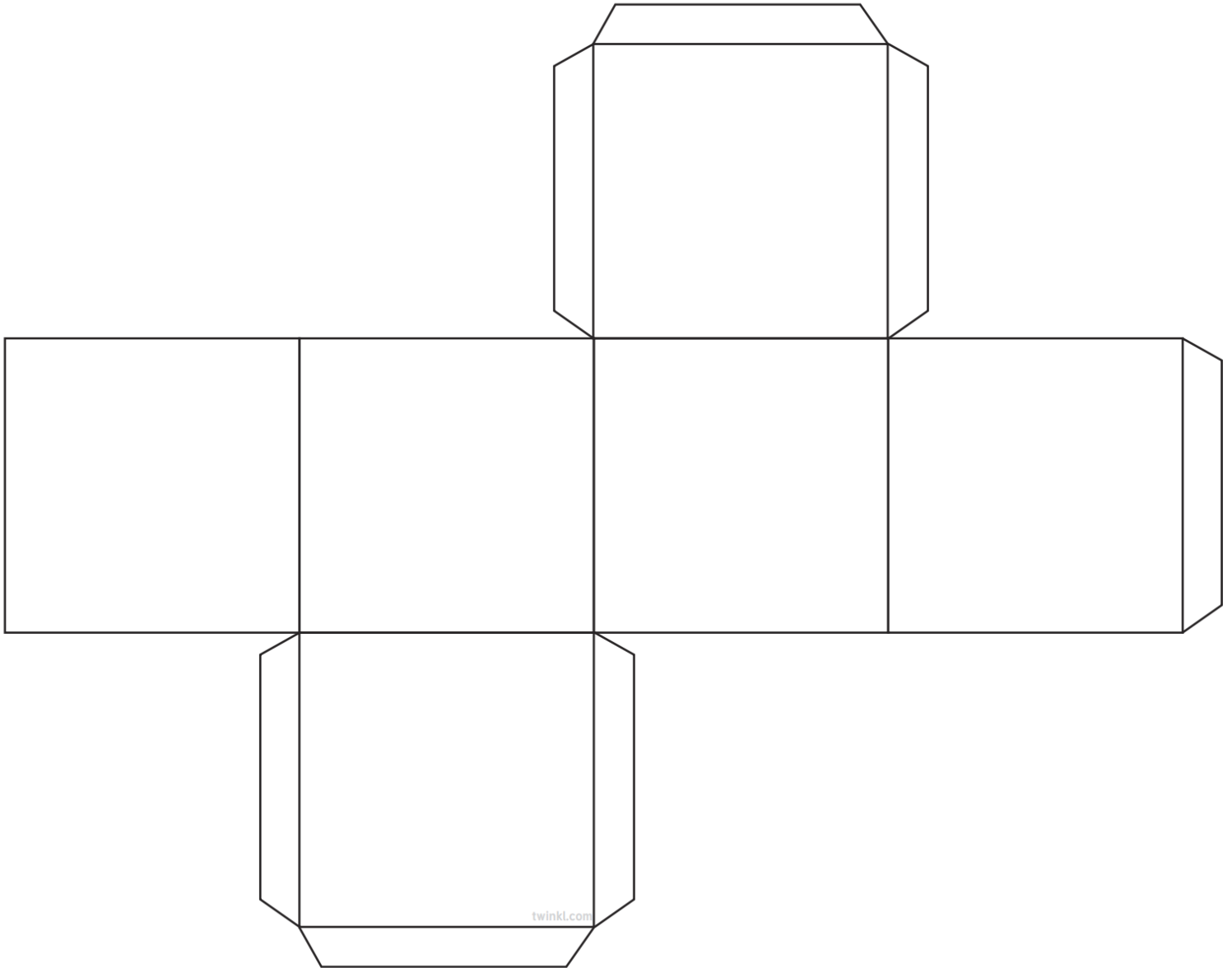
Colorear conscientemente: explora los sentimientos a través del color

El Mandala se divide en cuatro secciones: 1) Yo 2) Amistades 3) Colegio 4) Casa/familia

Colorea cada área del Mandala de una manera que represente cómo te sientes acerca de esa área de tu vida. Puedes usar distintos colores o uno solo que represente mejor tus emociones.

Habla y analiza con una persona de confianza al respecto.

MI CAJITA DE FORTALEZAS



En el mundo de hoy en día, nos enfocamos mucho en cómo se ven las personas en el exterior, pero el desafío en esta actividad es mirar hacia adentro. Piensa en todas las diferentes cualidades, talentos que podrías tener, tantos como quieras (si tienes dificultades, pregúntale a una persona de confianza o consulta la página siguiente).

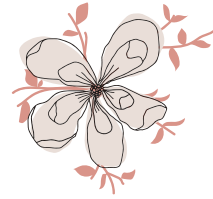
Escribe tus cualidades en tu propia caja de fortalezas.

¡Úsalo como un recordatorio de todas tus fortalezas, cualidades y dones!

MI CAJITA DE FORTALEZAS

Paciente Que sabe escuchar
Alegre Apacible Divertido/a
Buen sentido del humor Leal
Trabajador/a Amable
 Honesto/a De confianza
Responsable Buen amigo/a
Entusiasta Gracioso/a Musical
 Servicial Artístico
Bueno/a en deporte Atento/a
 Cariñoso/a Generoso/a
 Seguro/a Valiente

RESILIENCIA



REFERENCIAS:

- Glenn R. Schiraldi, PhD (2017): The resilience workbook
- <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/>

MANDALAS:

<http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala>

CUBO:

<https://www.twinkl.es/resource/t-n-710-net-of-a-cube>

