



COLEGIO JOSÉ MARTÍ IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
ESCOLAR



LA RESILIENCIA

“La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”.

Edith Grotbe



Centro Psicológico
CPC

A VECES EN LA VIDA TODO FUNCIONA BIEN



Y A VECES OCURREN IMPREVISTOS.



LO IMPORTANTE ES SABER REACCIONAR



TRANSFORMANDO LOS PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES.

CARACTERISTICAS

- La comunicación representa la posibilidad de establecer vínculos de intercambio con los demás; por medio de ella, se puede dar y recibir aliento, y se puede expresar los pensamientos más duros de sobrellevar

LA RESPONSABILIDAD

- La iniciativa es una capacidad importante para afrontar la tristeza y la angustia que produce la situación difícil.
- Comprende:
 - 1. Analizar la situación que se presenta
 - 2. Recordar situaciones en las que se superaron dificultades
 - 3. Guardar buenas relaciones de Buen Trato con los demás o relaciones positivas.
 - 4. Tomar decisiones que lleven a superar la situación actual.
Es emprender acciones a partir de las habilidades propias y de los que me rodean

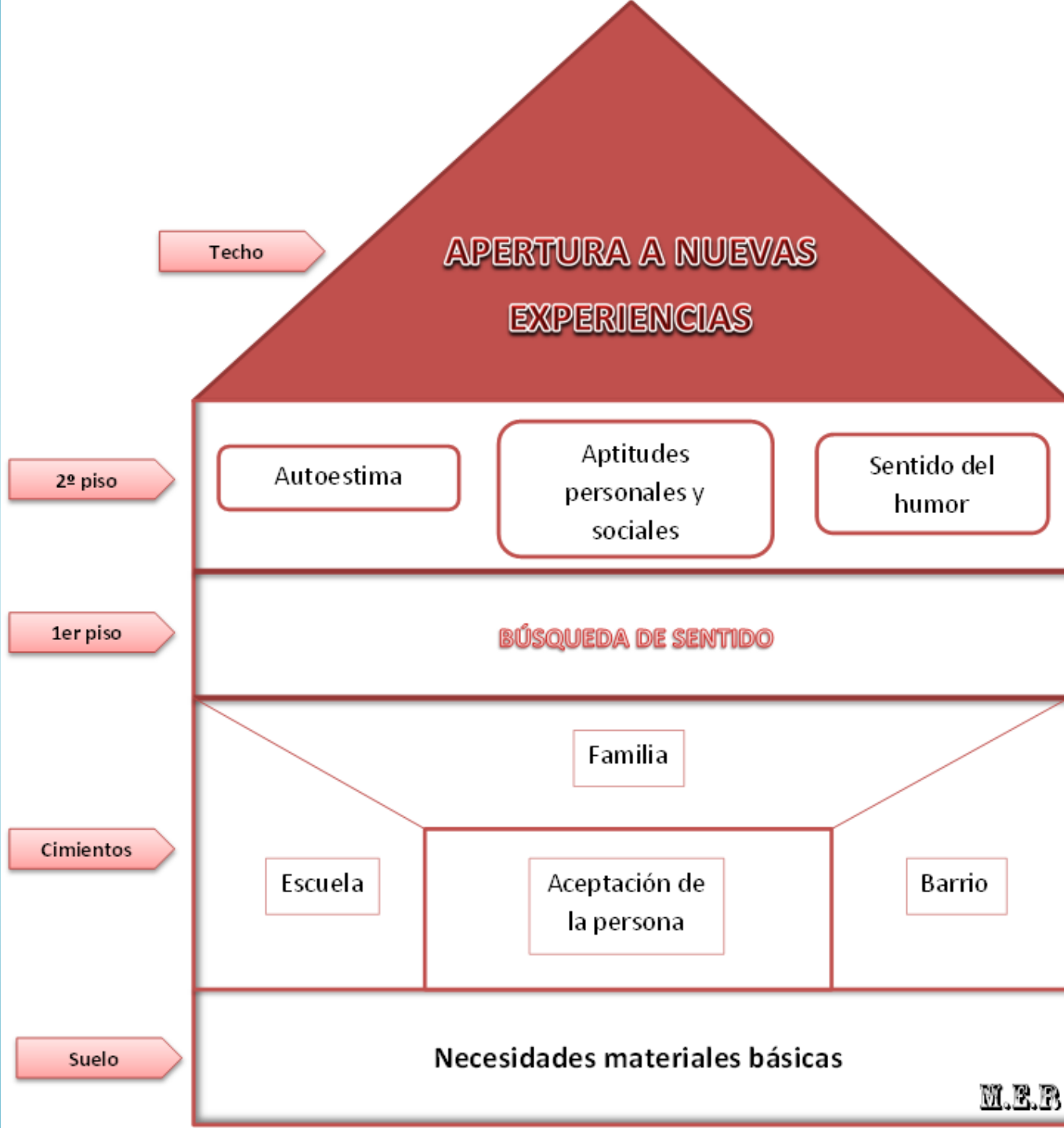
RESILIENCIA FAMILIAR

- ES UNA RED DE APOYO PARA PROGRESAR PESE A LAS CONDICIONES DESFAVORABLES
- SE CONTINUA CONSTRUYENDO LA HISTORIA FAMILIAR

BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA

TEJIENDO LA HISTORIA FAMILIAR

1. Brindar afecto y apoyo.
2. Aumentar el dialogo y llegar a acuerdos.
3. Conocer las fortalezas de individuales de los miembros del grupo familiar
4. Evitar criticar o juzgar, enojos, discusiones
5. Mantener la calma.
6. Alejar la ira, la angustia, la amargura, el desánimo.
7. Encontrar la enseñanza en de la adversidad
8. Aceptar los cambios
9. Organizar actividades que ayuden a superar la dificultad



COMPRENDER

- Padres:
https://www.youtube.com/watch?v=8KJTUu_AgPI
- Jóvenes:
<https://www.youtube.com/watch?v=zzzaxJE2BeE>
- Todos:
https://www.youtube.com/watch?v=shbB_EoGamk
- Padres y adolescentes:
https://www.youtube.com/watch?v=shbB_EoGamk
- Niños:
<https://www.youtube.com/watch?v=NJPjDI1Eyyg>

EMPRENDER

- Mini-huerto para niños
<https://www.youtube.com/watch?v=8N6NCqJTV4E>
- Ajos, acelgas, tomates, zanahorias, espinacas.
- Sembrando en macetas
- <https://www.youtube.com/watch?v=eTaGu2ArMPg>
- Jóvenes y padres:
- <https://sena.territorio.la/cms/index.php/cursos-cortos>