

Objetivo guía El aprendizaje de la resiliencia	- Valorar la vida como un proceso de aprendizaje constante. - Analizar cómo ha influido la situación actual del Pandemia que estamos viviendo en nuestras vidas.	
Habilidades	Reflexión personal, observación de videos y análisis, Lectura comprensiva .	
Profesora	Lidia Rivera Villarroel	Fono : 989210475
Correo electrónico	lidiarolreligion @ gmail.com	Fecha : 30 JUNIO AL 10 DE JULIO
Cursos	7,8, 1°, 2°, 3° y 4° MEDIO	



Actividad de inicio: Te invito a observar una parte de la película “La vida es bella” y luego responder las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué intenta hacer el padre al tratar de convencer a su hijo que están en un juego?
- 2.- ¿Alguna vez superaste una situación difícil en tu vida? ¿Qué hiciste?

Link video:

http://youtube.com/watch?v=5xtuG_23Njs&t=154s

Actividad de desarrollo de la clase:

Te invito a leer una breve explicación sobre lo que la Resiliencia. Luego realizar la actividad que se propone.

¿Qué es la resiliencia?

La capacidad del ser humano para afrontar y resistir en las situaciones más adversas e incluso transformar las experiencias traumáticas en aprendizaje y crecimiento personal es la resiliencia o resistencia. ¿Qué habilidades implica? 1)La capacidad de proteger la propia integridad ante fuertes presiones.

2) Lograr que las experiencias negativas nos fortalezcan.

3) Ser más sensibles a los padecimientos de otros.

4) Ser más hábiles para generar cambios.

5) La capacidad de construir, de crear una vida digna de ser vivida, a pesar de las circunstancias adversas.

Actividad: Te invito a completar un test para medir tu capacidad de resiliencia. En la página siguiente se encuentra el test Luego responde las siguientes preguntas:

- ¿En qué escalate situaste de acuerdo a tus respuestas?
- ¿Cómo te sientes frente a los resultados que obtuviste?
- ¿Qué comportamientos deberías mejorar para subir tu capacidad de resiliencia?
- ¿Qué factores crees influyen en que las personas sean más resilientes?



TEST DE EVALUACIÓN DE RESILIENCIA

Lee las siguientes afirmaciones y califica cada una de acuerdo a tu opinión, según la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo (1) , Muy desacuerdo(2),Un poco en desacuerdo(3),Neutral (4)
Un poco de acuerdo(5), Muy de acuerdo(6), Totalmente de acuerdo(7).

No existen respuestas buenas o malas

Afirmaciones	Número
1. Cuando hago planes persisto en ellos	
2. Normalmente enfrento los problemas de una u otra forma	
3. Soy capaz de depender de mí mismo más que otros	
4. Mantener el interés en las cosas es importante para mi	
5. Puedo estar sólo si es necesario	
6. Siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida	
7. Normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación	
8. Me quiero a mi mismo	
9. Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo	
10. Soy decidido en las cosas que hago en mi vida	
11. Rara vez pienso sobre por qué suceden las cosas	
12. Hago las cosas de una, cada día	
13. Puedo superar momentos difíciles porque ya he pasado por dificultades anteriores	
14. Soy disciplinado en las cosas que hago	

15. -Mantengo el interés en las cosas	
16. Normalmente puedo encontrar un motivo para reír.	
17. Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles	
18. En una emergencia, las personas pueden contar conmigo.	
19. Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista	
20. A veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera hacerlas	
21. Mi vida tiene significado	
22. No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar	
23. Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro una salida	
24. Tengo energía suficiente para lo que necesito hacer	
25. Es normal que existan personas a las que no les caigo bien	

¿Cómo hacer la evaluación de los resultados?

1. Contabilizar los puntos que obtuvo
 2. Ese resultado dividirlo por 25 por 3.
- Y el resultado final deberás ubicarlo en la siguiente escala

Capacidad de Resiliencia:
 Baja = de 1 a 2,59 puntos
 Media = de 2,6 a 4,09 puntos
 Media Alta = de 4,7 a 5,59 puntos
 Alta = de 5,6 a 7 puntos



Actividad de cierre de la clase: Te invito a pensar en lo que estamos pasando como país con la pandemia del COVID 19. Luego explicar cuál sería la mejor forma de enfrentar esta crisis, buscando ser resilientes.

Actividades de evaluación de la clase

1.- Explica con tus palabras qué es la resiliencia y por qué es importante tener esta actitud ante la vida (6pts)

AUTOEVALUACIÓN (meta-

cognición) Responde las

preguntas



Contenido	¿Qué sabía yo antes?	¿Qué se yo ahora	¿Cómo aprendí?
La resiliencia			

JESÚS HOY CAMBIA MI CORAZÓN

