



La resiliencia

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



La educación de las emociones y los sentimientos



La naturaleza humana y la identidad personal



¿Qué voy a aprender?

En esta unidad aprenderemos a **ser más resilientes**, y entenderemos cómo se puede **aprender de los errores** y las fatalidades, **saliendo reforzados** y con una actitud ante la vida mucho más **optimista**.



Itinerario de aprendizaje

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Me sitúo sobre qué voy a aprender y qué voy a elaborar.



La mejor habilidad de la vida

Valorar la resiliencia, las adversidades y problemas como oportunidades.

Ellos fueron resilientes. ¿Y tú?

Personas resilientes lejanas y muy cercanas.



Ejercitando mis habilidades

Conocerlas y practicarlas utilizando el lenguaje positivo.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Comprobar lo que se ha aprendido e introducido en el aula.



Lectura facilitada

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Me sitúo sobre qué voy a aprender y qué voy a elaborar.

La mejor habilidad de la vida

Valorar la resiliencia, las adversidades y problemas como oportunidades.

Ellos fueron resilientes. ¿Y tú?

Personas resilientes lejanas y muy cercanas.

Ejercitando mis habilidades

Conocerlas y practicarlas utilizando el lenguaje positivo.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Comprobar lo que se ha aprendido e introducido en el aula.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus

compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respetar a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respetar a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respetar los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la

actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respetad a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus

ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de ["Bienestar emocional"](#)

La mejor habilidad de la vida



La resiliencia

La resiliencia es la capacidad que tenemos de volver a incorporarnos con más fuerza frente a una adversidad que previamente nos ha afectado. Aunque la genética tiene algo que ver, la resiliencia es una habilidad. Una habilidad es la forma de hacer algo correctamente y con facilidad. Depende del entrenamiento y del aprendizaje. Es la buena noticia. **Si la practicas, cada vez tendrás más destreza y la ejecutarás de forma hábil.**

¿Cómo se practica la resiliencia? asumiendo responsabilidades, asumiendo problemas y buscando soluciones. Implica también un cambio de visión, ya que debes aprender a diferenciar entre "tú" y el "fuera" (es decir, los otros y lo demás que no eres tú). Eres responsable del **tú**. Nada más y nada menos. Eso implica:



Modelo de Edith Grotberg (1995).

Aprender a centrarte en ti.

No implica aislarte de lo demás o no relacionarte. Todo lo contrario. Es la interacción más activa con el mundo, debes verla y analizarla desde ti. Llegar y trabajar en el "tú" y no responsabilizarte ni querer controlar el "fuera". Desde ese enfoque, el mundo y el "fuera" serán oportunidades.

Puedes ampliar tu conocimiento visualizando el siguiente vídeo.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 1. Reflexiona

Duración: 20 minutos.

Agrupamiento: gran grupo-individual.

Vamos a realizar la siguiente actividad. Te explicamos los pasos a continuación.

1. **Observa** la siguiente tabla:

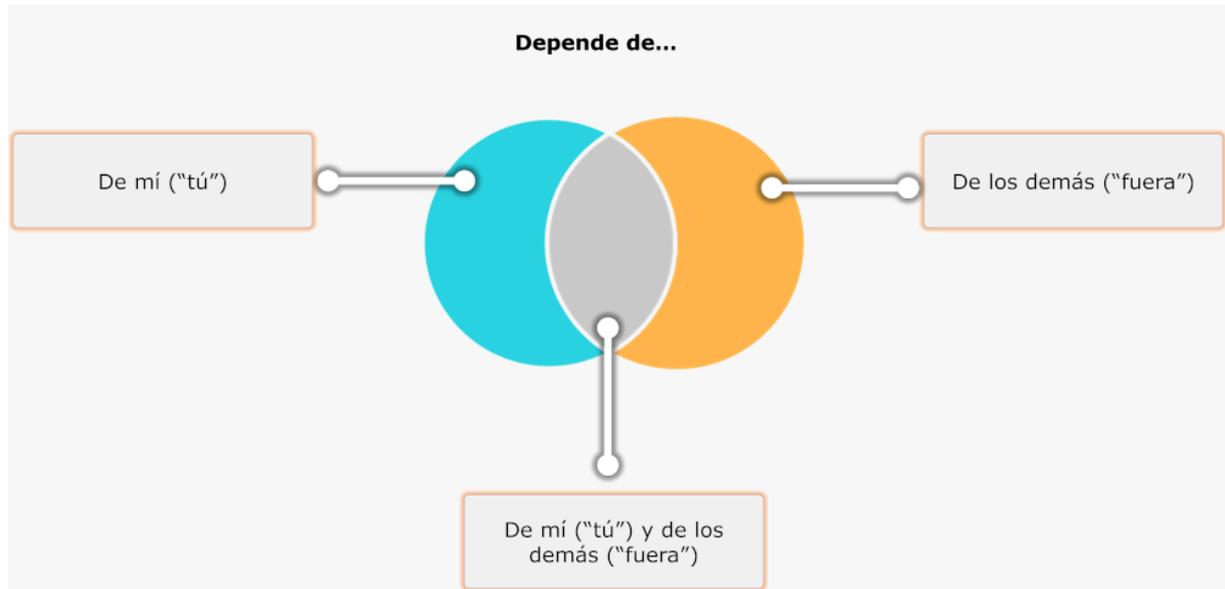
Las ...	Dentro (tuyas, tú)	Fuera (de los demás)	
... opiniones ...	¿Dónde las doy? ¿Hacia dónde las envío?	Dentro del círculo de personas de confianza: importan, pero no deciden.	Fuera del círculo de confianza: no tienen valor, ni siendo muy positivas o negativas.
... aspiraciones y metas ...	Mis circunstancias Mi contexto Mis limitaciones	No dependen de ti. De los demás. Alégrate, pero no te compares, no eres tú.	

2. **En gran grupo** realizaréis una puesta en común de forma oral sobre **qué pensáis que significa cada columna de la tabla**. Poned ejemplos.

3. Ahora, **de manera individual**, escribe en tu cuaderno:

- una opinión,
- una aspiración y/o meta.

4. **Reflexiona sobre ellas:** ¿Son parte de ti, están influenciadas por lo que opinen los demás o una mezcla de ambos? Según la respuesta sitúalas en la parte que le corresponda de la siguiente imagen. Si tienes alguna respuesta en la zona de color amarillo y en la de color gris, reflexiona sobre ello y piensa cómo se puede mejorar. El objetivo será que estén en la zona de color azul en el azul.



Actividad 2

Responde a las siguientes preguntas en esta prueba interactiva y supérala.

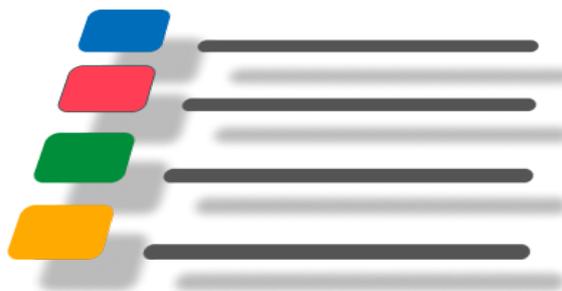
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



3 ✓ 0 ✗ 0 ⌛ 0

00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)

Ellos fueron resilientes. ¿Y tú?



El sufrimiento

En situaciones de adversidad y vulnerabilidad sufrimos pero, en función de cómo nos hayamos preparado para la vida (de cómo nos hayamos "construido"), **afrentaremos las situaciones de maneras diferentes.**

“ *El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.*

Boris Cyrulnik

El sufrimiento forma parte de la condición humana. No es posible ni tendría sentido suprimir la tragedia. El teatro, los libros, las películas... están llenos de momentos de tragedia. Lo vemos y lo necesitamos porque empatizamos, nos vemos reflejados, comprendemos... La vida no se puede controlar, **pero sí podemos elegir cómo afrontar los problemas**, y eso es una responsabilidad personal. No depende de nadie más que de ti. Huyamos del proceso de culpabilizar al mundo, las personas, las situaciones... No hay culpables, hay responsables. **El protagonista de tu historia eres tú.**

A lo largo de la historia hay multitud de ejemplos de personas resilientes. A continuación, se te presentan 4 nombres y una frase que han pronunciado, llena de sabiduría y resiliencia.

SARA ANDRÉS
“
"Prefiero no tener pies y saber dónde voy, que tenerlos y estar perdida"
”

IRENE VILLA
—
"No importa las veces que te caigas, importa las que te levantes"
—

NACHO DEAN
“
"Hasta el viaje más largo comienza con un primer paso"
”

BORIS CYRULNIK
“
"La desgracia nunca es algo puro, tampoco la felicidad. Pero apenas la convertimos en relato, damos un sentido al sufrimiento y comprendemos, mucho tiempo después, cómo pudimos transformar una desgracia en maravilla"
”



Actividad 1

Duración: 30 minutos.

Agrupamiento: pequeños grupos-gran grupo.

Realizarás en grupo la siguiente actividad de reflexión.

Organizad la clase en 4 grupos. Cada grupo buscará información para completar la siguiente tabla sobre una persona resiliente de las citadas anteriormente (Sara Andrés, Irene Villa, Nacho Dean, Boris Cyrulnik) y cada miembro del grupo se centrará en un apartado de la tabla. Para terminar, compartid los resultados y la información que habéis obtenido con el resto de los grupos.

Resilientes en nuestra historia	
<i>¿Por qué se ha considerado un ejemplo de resiliencia?</i>	<i>Buscad una entrevista, un vídeo para escucharlo/a.</i>
<i>Habilidades. ¿Qué habilidades de la resiliencia pone en funcionamiento?</i>	<i>¿Qué aporta a nuestra sociedad?</i>
<i>Buscad alguna frase o palabra que utiliza y os gusta. Escribidla.</i>	<i>Le daríais las gracias por...</i>



Los referentes

Tener modelos de personas a quienes escuchar, seguir y aprender es fundamental para fortalecer y avanzar en el proceso de la resiliencia.

Los referentes externos pueden inspirarnos y mostrarnos diferentes formas de afrontar situaciones adversas. Sin embargo, **a veces nos centramos en buscar modelos lejanos** a nosotros mismos, figuras públicas o celebridades, sin detenernos a mirar a nuestro alrededor y valorar los referentes cercanos que pueden estar a nuestro alcance.

En nuestro entorno más cercano, como en nuestra familia, amigos, profesores o vecinos, podemos encontrar ejemplos de personas resilientes que han enfrentado desafíos y han salido adelante. Pueden ser personas que hayan superado dificultades similares a las que nosotros estamos enfrentando o que nos muestren cómo han aprendido de sus errores y fracasos.



Ten en cuenta que...

Tomarse el tiempo para observar y reflexionar sobre las experiencias y sabiduría de las personas que nos rodean **puede enriquecer nuestro propio proceso de resiliencia**. A menudo, estas personas cercanas pueden brindarnos consejos valiosos, comprensión y apoyo emocional que nos ayuden a afrontar nuestras propias dificultades.

Además, identificar y conectar con referentes cercanos también nos permite reconocer que la resiliencia es una habilidad que todos **podemos desarrollar**, independientemente de nuestra edad o situación. No es necesario tener modelos lejanos y ajenos a nuestra realidad para aprender a ser resilientes. Podemos encontrar inspiración y aprendizaje en personas que conocemos y que comparten experiencias cotidianas con nosotros.

Es importante valorar y agradecer a aquellos referentes cercanos que nos han brindado apoyo y enseñanzas. Al hacerlo, les damos un reconocimiento por su influencia positiva en nuestro crecimiento personal y en nuestro camino hacia una mayor resiliencia.



Actividad 2

Responde a las siguientes preguntas.

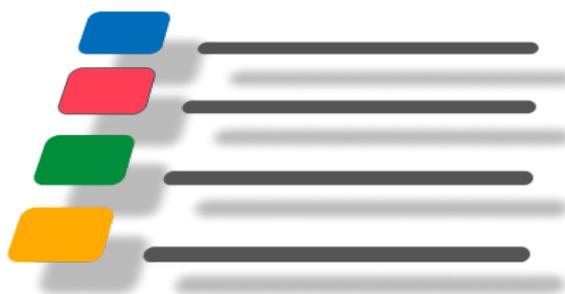
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



2 ✓ 0 ✗ 0 ∞ 0

00:00  



[Pulse aquí para jugar](#)

Ejercitando mis habilidades



Situaciones adversas

Hay situaciones en la vida, como la soledad, las enfermedades complicadas, la violencia doméstica, el acoso escolar, la separación o divorcio de los padres, la pérdida de un ser querido..., que en ocasiones te tocará vivir. Esconderte, no querer hablar de ello, negarlo... **no hará que desaparezcan**. Son **situaciones adversas** que debemos **asumir y afrontar**. Tomar decisiones y saber que nos doblegarán, pero tenemos que **salir reforzados de ellas**. Si, cuando aparecen, tenemos entrenadas **una serie de habilidades**, el proceso será más fortalecedor.

Las habilidades que hay que ejercitar son:

1. Crear redes.
2. Ver el cambio como parte de la vida.
3. Marcar y perseguir metas.
4. Afrontar los problemas y tomar decisiones.
5. Descubrirse a uno mismo.
6. Visión más positiva de uno mismo.
7. Mantener la perspectiva.
8. Cuidarte.
9. Ser optimista.

Pulsa en el enlace que ves a continuación e inicia sesión como invitado para poder ver el vídeo: [El triángulo del bienestar](#).





Actividad 1

Duración: 20 minutos.

Agrupamiento: individual-parejas.

En esta actividad reflexionarás sobre la siguiente pregunta: "¿qué puedo hacer hoy para sentirme un 10 % mejor?".

1. En tu sitio, piensa y escribe varias opciones. Elige una, pero no la digas en alto.
2. En parejas, comparte tu trabajo y escucha la opinión de tu compañero sobre cuál es la mejor opción. Después decide si mantienes tu elección o la de tu compañero. Sea cual sea tu decisión, tendrás que justificarla ante ti y tu compañero. Comienza agradeciendo y explica cuál has elegido y por qué.
3. Para terminar, de manera individual, escribe qué vas a hacer definitivamente hoy para sentirte un 10% mejor, e intenta ponerlo en práctica.



El camino de Ana

Escucha o lee la siguiente historia:

<ud01eso_audio1_ap4_ana.mp3>



Lectura facilitada

El camino de Ana

En un pueblo vivía una chica llamada Ana, una adolescente curiosa y soñadora. Ana tenía una gran pasión por el arte y disfrutaba expresando su creatividad a través de pinturas y dibujos. Sus amigos y familiares admiraban su talento y siempre la animaban a seguir sus sueños.

Un día, Ana recibió una emocionante noticia: había sido seleccionada para participar en una prestigiosa exposición de arte en la ciudad vecina. Estaba llena de alegría y expectación, pero también sintió un poco de temor ante la responsabilidad que conllevaba. Sabía que esta exposición sería una gran oportunidad para mostrar su arte al mundo, pero también sentía la presión de hacerlo bien.

A medida que se acercaba la fecha de la exposición, Ana se dedicó a perfeccionar sus obras de arte. Pasaba horas y horas en su taller, trabajando con dedicación y pasión. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, las dudas comenzaron a asaltar su mente. Comenzó a cuestionarse a sí misma y su talento. ¿Estarían sus obras a la altura de las expectativas? ¿Sería lo suficientemente buena para estar en una exposición tan importante?

El día de la exposición finalmente llegó, y Ana se encontró rodeada de otras talentosas artistas. Se sintió abrumada por la calidad y originalidad de sus obras. Aunque estaba emocionada por compartir su arte con el mundo, también se sintió insegura e intimidada.

Durante la inauguración, Ana vio cómo los visitantes observaban su trabajo con curiosidad. Algunos expresaban admiración, mientras que otros simplemente pasaban de largo sin prestar mucha atención. Ana comenzó a sentirse desalentada y se preguntó si había cometido un error al participar en la exposición.

Sin embargo, en ese momento, una mujer mayor se acercó a Ana y le preguntó sobre su obra favorita. Ana le mostró un cuadro que había pintado con gran pasión y emoción. La mujer sonrió y le dijo: "Tu obra es realmente hermosa, tiene algo especial y auténtico. Sigue confiando en ti misma y en tu talento, querida".

Las palabras de la mujer resonaron en el corazón de Ana. Comprendió que no importaba lo que los demás pensaran o dijeran, lo que realmente importaba era que ella había expresado su arte con honestidad y emoción. Se dio cuenta de que la resiliencia no consistía solo en superar los obstáculos, sino también en creer en sí misma y encontrar fuerzas para seguir adelante a pesar de las dudas y los miedos.

A partir de ese momento, Ana se sintió más segura de sí misma y de su arte. Continuó pintando con pasión y se enfrentó a cada desafío con valentía. Sabía que el camino no siempre sería fácil, pero había aprendido que su resiliencia y autenticidad la guiarían hacia la realización de sus sueños.



Actividad 2

Responde a las siguientes preguntas relacionadas con la historia anterior y, a continuación, en gran grupo, responded a las preguntas que os planteamos.

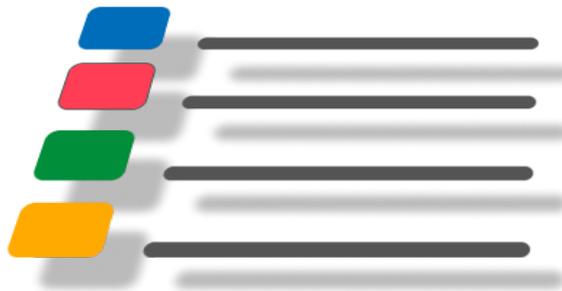
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ✗ 0 ⚙ 0

00:00 🔄 🗑



[Pulse aquí para jugar](#)

En grupo contestaréis a las siguientes preguntas. Lo haréis de forma oral y vuestro docente recogerá las respuestas en la pizarra.

Duración: 10 minutos.
Agrupamiento: parejas.

1. ¿Qué significa ser una adolescente resiliente? ¿Cómo podemos aplicar la resiliencia en nuestra vida cotidiana?
2. ¿Has enfrentado alguna vez un desafío similar al de Ana? ¿Cómo lo afrontaste?
3. ¿Qué lecciones podemos aprender de la historia de Ana sobre la resiliencia y la perseverancia?

Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

En este apartado vamos a comprobar los aprendizajes que has adquirido con la realización de **diferentes actividades. Al final toca probar y valorar el producto final.**

Actividad 1.

Las habilidades que fortalecer para afrontar adversidades son:

- Crear redes y ver el cambio como parte de la vida.
- Marcar y perseguir metas y afrontar los problemas.
- Crear redes, ver el cambio como parte de la vida, marcar y perseguir metas y afrontar los problemas.

Actividad 2.

El lenguaje positivo me ayuda a

- Autocuidarme.
- Relajarme.
- Autocuidarme y relacionarme mejor con los demás.

Actividad 3.

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

Según Boris Cyrulnik, el dolor es inevitable y el sufrimiento es...

- Necesario
- Opcional
- Permanente

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).

- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

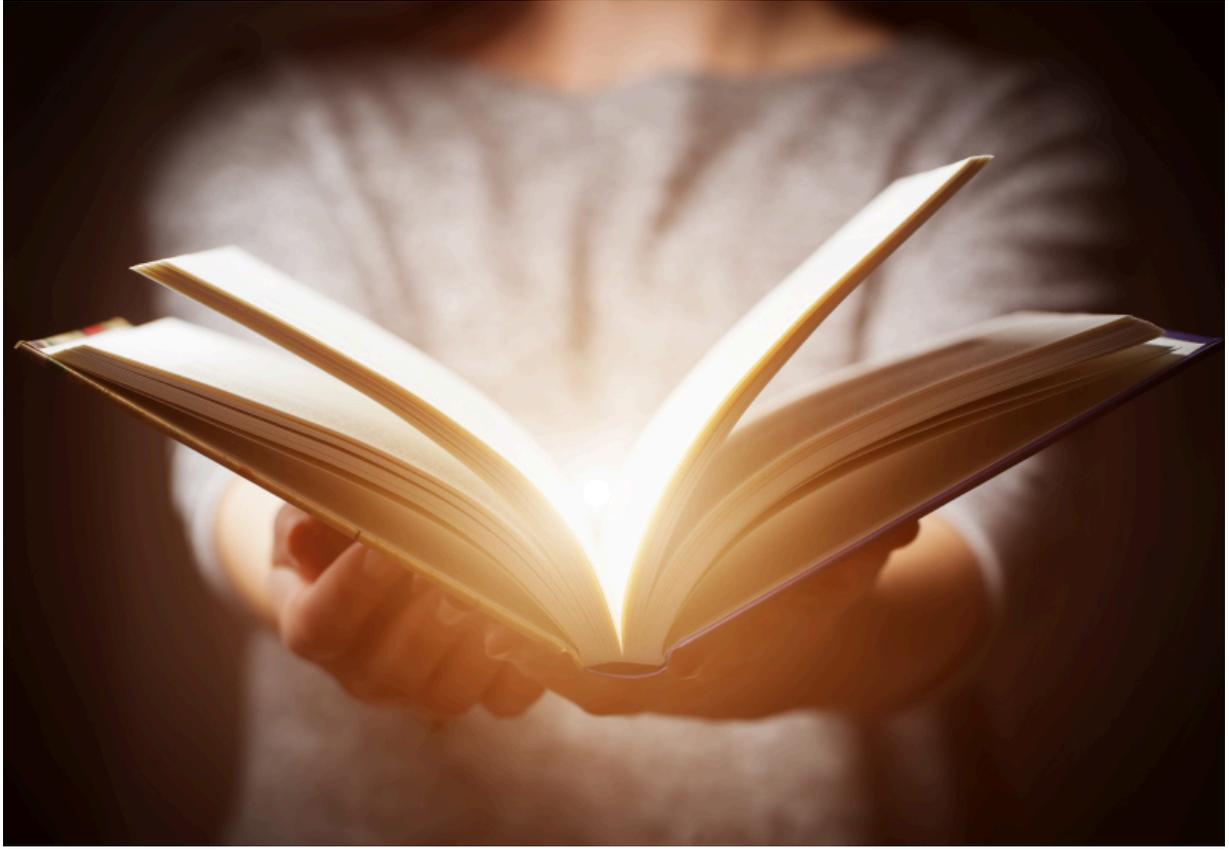
Duración: 30 minutos.

Agrupamiento: individual.

Producto final

En esta actividad final necesitas observación, reflexión, gratitud y altruismo. Escribe una redacción sobre una persona que consideres que es resiliente. Para ello, sigue estos pasos

1. Piensa en una persona de tu entorno. Piensa en cómo afronta las adversidades. Debes elegir a la persona con mayor resiliencia que creas conocer dentro de tu círculo más cercano.
2. Crea una redacción describiendo brevemente por qué has elegido a esa persona y qué momentos superó con resiliencia. Tu redacción no deberá superar 1 hoja de extensión.
3. Lee tu redacción en voz alta al resto de la clase.





Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa
bienestar
emocional
nivel educativo