

Guía docente de la situación de aprendizaje
La resiliencia

**3º y 4º ESO / FP de Grado Medio/
Bachillerato**





Índice

Presentación	3
Punto de partida.....	3
Descripción	4
Justificación	4
Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje	5
5.1. Tabla resumen	8
Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	8
6.1. Tabla resumen	11
Interdisciplinariedad.....	11
Indicaciones de las actividades.....	12
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	12
Apartado 2. La capacidad de resiliencia	12
Tarea 1. Materiales resilientes.....	12
Tarea 2. Saltar para seguir adelante	13
Apartado 3. Ejemplos de resiliencia	14
Tarea 1. Ejemplos de superación personal	14
Apartado 4. La persona resiliente en el espejo.....	14
Tarea 1. Una historia de resiliencia	16
Apartado 5. Estrategias para mejorar la resiliencia	18
Tarea 1. Las relaciones personales.....	18
Tarea 2. La ayuda.....	19
Tarea 3. Crisis igual a oportunidades.....	20
Tarea 4. Mis proyectos de futuro realistas.....	21
Tarea 5. ¿Cuánto tiempo dedico a mi autocuidado?	22
Tarea 6. ¿Quién soy yo realmente?	23
Tarea 7. Mi capacidad de resiliencia	24
Apartado 6. Para terminar, ¿qué he aprendido?	25
Tarea 1. Evalúate.....	25
Tarea 2. Para terminar: Resilientes	26
Resumen final.....	29



1 Presentación

- ▶ **Título:** La resiliencia
- ▶ **Etapas:** Educación Secundaria/FP Grado Medio/ Bachillerato
- ▶ **Curso:** 3º y 4º ESO/ FP Grado Medio/ 1º y 2º Bachillerato
- ▶ **Temporalización:** 4 sesiones
- ▶ **Producto final o evidencias:** elaboración de un trabajo de investigación, sobre una persona resiliente de las que se ofrecen o una que conozcan, respondiendo a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos trabajados en la unidad.
- ▶ **Espacio:** Aula de referencia y aula TIC
- ▶ **Agrupamientos:**
 - individual TIND
 - pequeño grupo PGRU
 - gran grupo GGRU



2 Punto de partida

En esta situación de aprendizaje, partiremos de la definición de resiliencia para comprender qué quiere decir que una persona sea resiliente. Tras analizar ejemplos en su entorno más próximo o en los medios de comunicación, se mostrará cómo son las personas resilientes en la práctica analizando sus características más sobresalientes. Y finalmente, se realizarán tareas a partir de diferentes estrategias que permiten entrenar la capacidad de resiliencia para enfrentarse a las situaciones adversas y prepararse para cuando llegue una situación que permita mostrarse resiliente.





3 Descripción

Los contenidos trabajados en esta situación de aprendizaje darán un peso fundamental a la reflexión individual. Lo que se plantea pretende ser una batería de recursos para entrenar la capacidad de resiliencia, por este motivo es fundamental que haya un trabajo individual que promueva que se movilicen recursos en favor de una conducta más resiliente como forma de prepararlos para cuando llegue una situación en la que puedan mostrar lo aprendido.

En los casos en los que se plantean tareas individuales de reflexión, se han programado unos tiempos aproximados para poder delimitar el número de sesiones de la situación de aprendizaje. Se plantea la opción de trabajar en el aula los diferentes contenidos y permitir que las actividades propuestas de reflexión individual, se hagan de un día para otro o entre sesiones dedicadas a estos contenidos permitiendo que el alumnado tenga más tiempo para buscar situaciones personales o ejemplos cercanos en relación con lo aprendido. De esta forma, las actividades propuestas, permitirán profundizar más en los contenidos trabajados en la situación de aprendizaje contribuyendo a alcanzar los objetivos.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Comprender en qué consiste la capacidad de resiliencia a partir de su definición.
2. Identificar ejemplos reales de resiliencia en su entorno próximo como forma de interiorizar mejor este concepto.
3. Reconocer las características de las personas resilientes como una habilidad que se puede tratar de mejorar con un adecuado entrenamiento.
4. Identificar qué factores mejoran la capacidad de resiliencia realizando tareas prácticas de reflexión personal.

4 Justificación

La presente situación de aprendizaje pretende mostrar que la resiliencia se puede entrenar y que todas las personas pueden tratar de mejorar su capacidad de ser resilientes. Para ello es necesario identificar qué es realmente la resiliencia, qué características poseen las personas que se muestran resilientes en las situaciones adversas y qué se puede hacer para mejorar esta capacidad.

5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común	2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.	
	2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.	
	2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.	
	2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.	

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecoddependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	

Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	



Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5

Parcial
 No se trata



7 Interdisciplinariedad

Lengua Castellana y Literatura: A través de las reflexiones realizadas en las actividades propuestas y el trabajo grupal, se desarrollará la capacidad de expresión de ideas o sentimientos. Por otro lado, el alumnado tendrá que plasmar por escrito las reflexiones realizadas en las diferentes actividades, favoreciendo con ello también, la expresión escrita.

Ciencias Sociales: En esta unidad se fomenta el respeto por la diversidad y se proporciona al alumnado conocimientos sobre la naturaleza humana y social, las emociones y el comportamiento individual y colectivo.

Educación artística: Esta situación de aprendizaje también puede abarcar competencias específicas de esta área, ya que el alumnado empleará técnicas dramáticas o teatrales para comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones en varias actividades propuestas en la unidad.



8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Se inicia el apartado mostrando cuáles son los aprendizajes que se espera alcanzar tras trabajar los contenidos de la unidad. Se muestra el itinerario de aprendizaje, donde figuran los apartados y los objetivos que se espera alcanzar con cada uno de ellos. Finalmente, en este apartado el alumnado podrá encontrar una serie de consejos para llevar a cabo las distintas agrupaciones necesarias y una serie de pautas para realizar las tareas propuestas.



Apartado 2. La capacidad de resiliencia

Este apartado se inicia con unas definiciones sencillas de la RAE sobre el concepto de resiliencia. Una que hace referencia a la capacidad de las personas de adaptarse y sobreponerse a las adversidades y una segunda que hace referencia a la capacidad que tienen algunos materiales de volver a su posición inicial tras sufrir una perturbación del tipo que sea. En la primera tarea propuesta en la situación de aprendizaje, nos centramos en la segunda acepción.



Tarea 1. Materiales resilientes

En esta primera actividad, a partir de la segunda acepción de la definición del término resiliencia, deberán tratar de buscar ejemplos de materiales que puedan recuperar su estado inicial tras sufrir modificaciones. Esta tarea se plantea para



realizarla en gran grupo.

Ejemplos: muelles, gomas elásticas, esponjas...

Se les explicará que el origen de este término “resiliencia” se relaciona con esta segunda acepción, adaptándose después el término a las personas. Se les puede explicar que no todos los materiales tienen la capacidad de volver a su estado original, igual que muchas personas tienen dificultades para reponerse tras las adversidades. Sin embargo, las personas tienen el potencial de desarrollar esta capacidad. Con un adecuado entrenamiento, se pueden mejorar las capacidades y habilidades que permiten superar las situaciones más adversas, no solo para volver al estado inicial sino también para salir reforzadas convirtiendo estas adversidades en una oportunidad para aprender a ser mejores y más fuertes.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: gran grupo

Tras la primera tarea, se propone una segunda donde se muestra la historia de un cordero que se enfrenta a una situación complicada para él y cómo se repone de la misma.



Tarea 2. Saltar para seguir adelante

A partir del cortometraje: Saltando, de Bud Luckey y Roger Gould, publicado en 2003 por Pixar en Estados Unidos, duración 4:43 minutos, se plantea una reflexión en gran grupo con unas preguntas: ¿creéis que esto es extrapolable a situaciones por las que pasamos las personas en nuestra vida? ¿De qué manera?



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: gran grupo



Apartado 3. Ejemplos de resiliencia

Las personas resilientes

En este apartado, se muestra con más detalle lo que quiere decir que las personas sean resilientes explicando en qué consiste la resiliencia y cómo afecta en los intercambios sociales reforzando la idea de que la resiliencia no es algo que venga dado en el nacimiento sino que se puede mejorar a lo largo de toda la vida.

A partir de esta teoría, se propone una tarea para seguir avanzando en el conocimiento de este concepto.



Tarea 1. Ejemplos de superación personal

En esta actividad, en gran grupo, se invitará al alumnado a pensar en situaciones que conozcan donde las personas se ven sometidas a mucha presión y encuentran la manera de continuar y salir adelante. Pueden usar ejemplos de su entorno, de personas famosas o de situaciones que hayan ocurrido en otros lugares y sean conocidas porque hayan salido en los medios. Se pueden ir anotando en la pizarra a medida que las vayan citando. Algunos ejemplos podrían ser:

- Vecinos y vecinas de La Palma que perdieron sus casas con el volcán Tajogaite.
- Familias víctimas de inundaciones que ven cómo sus pertenencias se pierden en solo unas horas.
- Accidentes de tráfico donde fallecen sus seres queridos.
- Personas víctimas de guerras que tienen que abandonar sus países de origen dejando atrás toda su vida hasta ese momento para empezar de cero como en la guerra de Ucrania.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: gran grupo

Apartado 4. La persona resiliente en el espejo

En este apartado se explicará que aunque no todas las personas resilientes se comportan de la misma manera, hay algunas características que se suelen repetir en las situaciones en que las personas se muestran de esta manera y se presenta un gráfico con estos rasgos identificativos.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES:

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- Tienen una visión mayoritariamente positiva de sí mismas y confían en sus capacidades.
- Ven la vida con objetividad y con cierta dosis de optimismo.
- Tienen la capacidad de hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Son creativas.
- Asumen las dificultades como una oportunidad de aprender.
- No intentan controlar las situaciones, sino la respuesta conductual a las emociones que se generan en ellas.
- Son capaces de manejar sentimientos e impulsos fuertes.
- Son diestras en las habilidades de comunicación y de solución de problemas
- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- En la medida de lo posible, afrontan la adversidad con sentido del humor.
- Se rodean de personas que les hacen sentir bien.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.



Fuente: Repositorio de fotos de Office 365º

Una vez compartidas estas características, se planteará una tarea para trabajar con ellas.



Tarea 1. Una historia de resiliencia

Esta tarea se propone para trabajar en pequeños grupos. Se les entregará una copia de la historia de María y en ella deberán tratar de encontrar las características que poseen las personas resilientes que se plantearon anteriormente. Esta historia ficticia se plantea a partir de una noticia publicada en The New York Times.

Fuente: *The New York times* (23 de septiembre de 2011) Marruecos lidia con los estragos del terremoto. <https://www.nytimes.com/es/2023/09/11/espanol/terremoto-marruecos.htm>

A continuación, se presenta la historia y se incluyen las características de las personas resilientes ejemplificadas en la protagonista, María. Lo que se incluye, es una corrección de lo que se pide realizar en esta tarea.

María, estaba disfrutando de sus vacaciones en un pueblo cercano a Marrakech, cuando una noche, sin previo aviso, sufrió las consecuencias de un terrible terremoto que generó un caos absoluto, además de muchas pérdidas personales y materiales. Días más tarde, The New York Times, publicaba:

"Un potente terremoto golpeó a unos 80 kilómetros de la ciudad sureña de Marrakech, en las montañas del Alto Atlas de Marruecos, matando a más de 2500 personas, convirtiendo casas y edificios en escombros y aterrizando a los residentes."

Marruecos tiene un historial de terremotos graves, y el que ocurrió poco después de las 11:00 p.m. del viernes fue el más fuerte en azotar la zona en más de un siglo. Aún no se conoce el alcance total de las víctimas y los daños."

"No duró mucho", dijo una persona que experimentó el terremoto en Amizmiz, a unos 48 kilómetros del suroeste de Marrakech, "pero parecieron años."

María, a pesar de que se encontraba muy dañada emocionalmente, era consciente de que podía ayudar puesto que era enfermera. Así que buscó la manera de ser útil en una situación tan complicada como aquella. Ella siempre se había caracterizado por su actitud optimista aun poseyendo la capacidad de ver la vida con objetividad y de buscar soluciones realistas y adecuadas.

Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.

Ven la vida con objetividad y con cierta dosis de optimismo.

Tienen una visión mayoritariamente positiva de sí mismas y confían en sus capacidades.

Había llegado a Marruecos para disfrutar de unos días de descanso que le hacían mucha falta pero la situación se había complicado y ahora tocaba adaptarse y encontrar la manera de salir adelante en aquellas circunstancias.

En ese momento, le pareció que lo más interesante era hacer algo que fuera útil para la comunidad y de esta manera, dentro de lo penoso de la situación, sentirse mejor ella y hacer sentir mejor a otras personas.

Encontrar la manera de ayudar, no iba a ser fácil, pero no era ella de esas personas que se quedan paradas ante las dificultades.



Son tenaces en sus propósitos.

Pensaba que encontraría la manera de ser de utilidad en medio de todo aquel caos para intentar sacar, en el futuro, algún valioso aprendizaje de esta experiencia.

Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.

No podía cambiar la situación que estaba viviendo pero sí podía tratar de mantener la calma y hacer algo útil.

No intentan controlar las situaciones, sino la respuesta conductual de las emociones que se generan en ellas.

Estaba acostumbrada a manejarse con sentimientos e impulsos fuertes, esta capacidad la había desarrollado en sus años como enfermera de urgencias en el hospital en que trabajaba.

Son capaces de manejar sentimientos e impulsos fuertes.

A través de las noticias, pudo saber dónde se iban a instalar los principales hospitales de campaña, ahora solo tenía que encontrar la manera de llegar a uno de ellos. Seguro que se le ocurriría alguna manera de presentarse allí como voluntaria, se le daba bien buscar opciones ingeniosas y creativas hasta en las circunstancias más adversas.

Son creativas.

Tras vagar por los escombros de la ciudad en la que se encontraba, logró por fin ver un grupo de militares, se acercó para ver si podían ayudarla a encontrar la manera de llegar a alguno de los hospitales. Nada más verlos, había pensado en que quizá si les decía que era enfermera y quería colaborar, alguno de ellos la acercaría con uno de sus vehículos. Había trazado un plan en base a la realidad que tenía delante y pensaba seguir todos los pasos necesarios para lograr sus objetivos.

Tienen capacidad de hacer planes realistas y seguir con los pasos necesarios para llevarlos a cabo.

María tenía grandes dotes comunicativas, así que les explicaría lo importante que sería llegar a uno de los hospitales, ahora que el trabajo iba a desbordar al personal sanitario encargado de gestionarlos. Si le planteaban dificultades, vería la manera de solucionar aquello de la mejor forma posible.

Son diestras en habilidades de comunicación y de solución de problemas.

Semanas después, María recordaba las dificultades que tuvo para comunicarse en el hospital con la población local porque no hablaban el mismo idioma. Durante el tiempo que estuvo ayudando al personal sanitario hubo varios malentendidos graciosos por este motivo. María sonreía mientras lo recordaba ya en España. Recordar estas situaciones graciosas, le ayudaba a compensar los recuerdos de otras situaciones vividas muy duras de aquellos días.

En la medida de lo posible, afrontan la adversidad con sentido del humor.

Se rodean de personas que les hacen sentir bien.

María se sentía afortunada porque en los días en que estuvo en el hospital de campaña había sentido que el resto del equipo sanitario valoraba su trabajo y la ayudaban siempre que lo necesitaba, no solo con las cuestiones sanitarias, también



La resiliencia



Bienestar
emocional

en los días más intensos cuando no todo salía como esperaba. Ella agradecía todo este apoyo que le permitía seguir haciendo lo que ella quería, es decir, seguir ayudando en aquella crisis.

Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.



Temporalización: 35 minutos



Agrupamiento: pequeño grupo

Apartado 5. Estrategias para mejorar la resiliencia

Este apartado comienza recordando que la capacidad de ser resiliente puede entrenarse y que es importante saber qué se puede hacer para poseer y mejorar la resiliencia que nos permita salir adelante en las situaciones más adversas y no solo reponerse sino salir reforzados de ellas. A continuación, se muestran una serie de estrategias que pueden favorecer la capacidad de resiliencia y una serie de tareas relacionadas con cada una de ellas que tienen como objetivo servir de entrenamiento.



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y FAVORECER LA RESILIENCIA

Estrategia 1. Crear relaciones de calidad con amistades y familia cercana

Esto supone aceptar recibir ayuda y apoyo de aquellas personas que muestren interés sincero, que estén dispuestas a escuchar y acompañarnos en todo tipo de situaciones, también en las más duras. Esto puede lograrse formando parte de grupos vecinales o de voluntariado, organizaciones relacionadas con la fe espiritual u otros.



Tarea 1. Las relaciones personales

En esta tarea, deben pensar con qué personas de su círculo pueden contar si tienen



un problema para asegurarse de que si se presenta algún contratiempo, no van a estar o sentirse solos/as. Tendrán que hacer un listado con todas las personas que creen que les apoyarían y les ayudarían a encontrar soluciones si lo necesitan.

Se les anima a pensar en cómo podrían ampliar esa red e relaciones con personas que merezcan la pena y con las que podrían contar en el futuro si lo necesitan y tomar nota de personas concretas o lugares en los que pueden estar estas personas (equipo donde entreno, mi clase, vecinos...).



Temporalización: 15 minutos



Agrupamientos: trabajo individual

Estrategia 2. Ayudar a otras personas

No solo recibir ayuda es importante, también lo es ayudar a otras personas. Este hecho puede generar mucho beneficio a la persona que presta la ayuda. Mejora su autoconcepto y su autoestima, al sentirse útil y al sentir y recibir el agradecimiento de otras personas. Todos estos hechos mejoran la calidad de vida y el bienestar personal.



Tarea 2. La ayuda

En esta tarea, se pide que piensen en las personas a las que hayan podido ayudar últimamente y que recuerden la respuesta que recibieron de esas personas y cómo se sintieron. Deben anotar sus nombres y valorar si consideran que ayudar a otras personas aporta beneficios a quiénes lo hace.

Si creen que sí, deben pensar en cómo y a quién podrían ayudar en su entorno cercano con el objetivo de hacer que alguien se sienta bien y al mismo tiempo, mejorar su bienestar.

Si creen que no, deben valorar por qué lo perciben así: no les gusta ayudar a otras personas, ayudaron a las personas equivocadas, hubo algún malentendido...

Ejemplos:

- Escuchaste a una amiga cuando lo necesitaba. Respuesta: Me dio las gracias por escucharle y me dijo que era una gran amiga. Me sentí bien porque creo que se me da bien escuchar y ella se dio cuenta.
- Ayudaste a buscar información a un compañero de clase para un trabajo. Respuesta: Se puso muy contento y me dijo que le había salvado la vida. Me



sentí útil y pensé que en otra ocasión igual soy yo quien necesite la ayuda y podré pedírsela.

- c. Hiciste algunos recados a un familiar enfermo. Respuesta: Se alegró mucho y me hizo un regalo. Me gustó ayudarle y me encantó el regalo.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual

Estrategia 3. Percibir las crisis como oportunidades

Si se perciben las dificultades como obstáculos insalvables cuando no lo son, puede que la respuesta que dé la persona sea de bloqueo o de indefensión centrándose en las consecuencias negativas para su vida en lugar de en buscar soluciones para aliviar el sufrimiento.



Tarea 3. Crisis = oportunidades

En esta tarea deben pensar en situaciones complicadas que hayan vivido últimamente a nivel personal o que le hayan ocurrido a personas de su entorno cercano y anotarlas.

Una vez hecho, deben tratar de buscar aspectos positivos de esas situaciones vividas.

Ejemplo: No me dieron el mismo instituto que a mi mejor amiga y esto fue un gran disgusto para mí.

Aspectos positivos: he hecho nuevos/as amigos/as y puedo seguir quedando con mi amiga por las tardes.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual

Estrategia 4. Poseer proyectos de futuro y metas realistas

Es interesante que las personas posean siempre metas realistas que alcanzar, proyectos de futuro que las mantengan ilusionadas y en continuo proceso de mejora y de aprendizaje de nuevas habilidades. Esta disposición facilita que cuando aparezcan las adversidades, la actitud sea de búsqueda de soluciones dentro de las posibles alternativas continuando con la búsqueda de metas personales. Si no hay propósitos a la vista, las personas se acomodan o se estancan percibiéndose como



menos capaces de afrontar los cambios.



Tarea 4. Mis proyectos de futuro realistas

A partir de la explicación de por qué es importante tener proyectos de futuro y metas realistas, se les plantea que respondan a las siguientes cuestiones de manera individual:

- ¿Qué meta o metas quieres conseguir próximamente?
- ¿Es o son realistas?
- ¿Sabes cómo podrías conseguirlas, tienes un plan?

Ejemplo: Me gustaría conseguir ahorrar para ir a los Estudios Harry Potter en Londres.

Es realista. Tengo familia en Londres, solo tengo que conseguir el dinero del vuelo y la entrada. De momento voy ahorrando con mi paga de la semana, guardo una parte cuando me dan dinero y también una parte del dinero que me dan en mi cumpleaños. Creo que cuando me falte poco, podré pedírselo a mis abuelos y me ayudará a pagarlo.

Ejemplo: Quiero hacer un Grado Superior de Informática.

Es realista. De momento, voy aprobando todo. Si no consigo plaza en un instituto que hay cerca de mi casa, pediré en otros más alejados.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: Trabajo individual

Estrategia 5. Dedicar tiempo a la introspección y al autocuidado

Dedicar un tiempo de manera habitual a percibir cómo se está, qué se está sintiendo y por qué se siente, así como darse pequeñas recompensas de vez en cuando, permite a las personas encontrarse en mejor estado y prevenir que, cuando lleguen las dificultades, se tengan más recursos y más fuerza para encajarlas. La introspección puede favorecer que las personas se conozcan más y tengan conciencia de cómo suelen actuar ante todo tipo de situaciones y lo que es más importante, reflexionen sobre cómo quieren actuar en el futuro y qué cambios quieren hacer para sentirse mejor consigo mismas.

En las dificultades es importante que las personas se centren en las capacidades que poseen y que pueden permitirles resolver los contratiempos. También es interesante que conozcan qué características personales pueden bloquear o lograr



ese propósito. Con toda esta información personal es más fácil encontrar salidas ante las situaciones difíciles que se presenten.



Tarea 5. ¿Cuánto tiempo dedico a mi autocuidado?

En esta ocasión, se lanzará la siguiente pregunta al grupo dando tiempo para que calculen los tiempos:

¿Cuánto tiempo dedicáis a vuestro cuidado estético o externo? (Ejemplos: peinarse, ducharse, elegir la ropa, lavarse los dientes, maquillarse, afeitarse...)

Después se pedirá que calculen una media diaria aproximada teniendo en cuenta que es posible que el fin de semana dediquen más tiempo.

Una vez hayan hecho un cálculo aproximado y algunas personas lo hayan compartido en el grupo, se lanzará la siguiente pregunta dando tiempo también a que calculen el tiempo:

¿Cuánto tiempo dedicáis a vuestro cuidado interno? (Ejemplos: pensar en quiénes somos, quiénes nos gustaría ser, cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así, valorar qué cosas nos preocupan en el día, qué podemos hacer para mejorar y/o para sentirnos mejor...)

Después se pedirá, otra vez, que calculen una media diaria aproximada teniendo en cuenta que no siempre dedicarán el mismo tiempo.

Una vez que hayan hecho cálculos y algunas personas hayan compartido sus tiempos en el grupo. Se plantea iniciar un debate en torno a cuestiones de este tipo:

- ¿Qué es más importante?
- ¿Por qué dedicamos más tiempo a cuidarnos por fuera y menos a cuidarnos por dentro? ¿Qué problemas o dificultades puede acarrear esto?
- ¿Cómo podríamos aumentar el tiempo dedicado al cuidado interno?
- ¿En qué momentos podríamos hacerlo: al iniciar el día, al final del día, camino del instituto, cuando estamos en casa tranquilos/as...?



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual y en gran grupo

**Estrategia 6. Tener una visión realista de uno/a mismo/a**

Esto implica ser consciente de las limitaciones que se poseen, pero también de las cualidades positivas. Confiar en uno mismo, comprender que es normal cometer errores y que se puede aprender mucho de ellos, saber que se puede emplear la energía personal en encontrar soluciones a los problemas, aunque a veces no sea fácil, permite enfrentarse a los problemas en mejores condiciones.

**Tarea 6. ¿Quién soy yo realmente?**

En esta tarea se comienza hablando de la importancia de conocer cuáles son nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Después se les pide que piensen en las cosas que les caracterizan, indicando, al menos, cinco cualidades positivas que no se relacionen con su aspecto físico porque de cara a la resiliencia, eso no es tan importante. Y también se les pedirá que indiquen, al menos, tres aspectos en los que puedan mejorar.

Ejemplo:**Cualidades positivas**

Tengo mucha paciencia
No me rindo fácilmente
Sé escuchar
...

Aspectos a mejorar:

Ser más ordenado/a
Ser más puntual
Enfadarme menos por cuestiones triviales
...

Una vez hayan elaborado sus tablas, se pueden copiar las frases de cualidades positivas y de aspectos a mejorar en post-it y hacer un gran panel donde se recojan todas y dejar un tiempo para que revisen el resultado final.



Temporalización: 25 minutos



Agrupamiento: trabajo individual y gran grupo

Estrategia 7. No perder la esperanza

Conocer historias de resiliencia puede favorecer que, en situaciones complicadas, se disponga de más recursos para sobrellevarlas porque se conoce qué hicieron otras personas en situaciones similares.



Tarea 7. Mi capacidad de resiliencia

Ahora se les pide que piensen en situaciones donde sintieron agobio, frustración o preocupación porque no sabían bien cómo iban a resolver una situación, pero finalmente pudieron superarlo. Si no se les ocurre ningún ejemplo personal, pueden pensar en personas de su entorno o famosas a las que sigan que superaron historias complicadas y pueden servir de guía e inspiración para tomar ejemplos y superar las adversidades.

Ejemplos:

- Una discusión fuerte con alguna persona importante para ti con la que luego te reconciliaste.
- Una persona que perdió a un ser querido y pensó que no podría superarlo, pero con el tiempo ha sido capaz de seguir adelante y tener una vida más o menos plena.

Una vez planteados los ejemplos personales o de personas del entorno, se lanzará la siguiente idea:

Tratad de pensar en mensajes que podríais deciros a vosotros/as mismos/as o a otras personas que están pasando por situaciones difíciles, escribid algunas de ellas.

Después, se transcribirán las frases en papeles independientes o post-it y se colocarán por la clase para que todo el grupo pueda leerlas y tener ideas que les sirvan en las adversidades.

Ejemplos:

- Si otras personas pudieron salir adelante, yo también podré hacerlo.
- Piensa en ese motivo que te anima a seguir hacia adelante y no te olvides de él hasta que te sientas más fuerte.



Temporalización: 25 minutos



Agrupamiento: trabajo individual y gran grupo



Apartado 6. Para terminar, ¿qué he aprendido?

En este apartado se comprueban los aprendizajes que ha adquirido el alumnado con la realización de las diferentes actividades. Además, realizarán una actividad final en la que se repasan contenidos fundamentales trabajados en la unidad.



Tarea 1. Evalúate

A continuación, se propone un cuestionario que el alumnado podrá realizar para autoevaluar los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad.

1. La resiliencia es:

- a. La capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.
- b. La capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.
- c. Ambas, a y b, son correctas.**

2. Indica cuál de las siguientes en la respuesta más adecuada:

- a. La resiliencia es una característica que poseen solo algunas personas desde el nacimiento que les permite hacer frente a las adversidades.
- b. La resiliencia es una capacidad que se pueden entrenar y mejorar a lo largo de toda la vida para hacer frente a las adversidades.**
- c. La resiliencia solo la poseen aquellas personas que han realizado complicados entrenamientos durante largos períodos de tiempo para alcanzarla.

3. ¿Cuál de las siguientes características consideras que encaja mejor con la descripción de una persona con capacidad de resiliencia?

- a. Aquellas que son conscientes de sus potencialidades y limitaciones, son creativas y asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.**
- b. Las personas que tienen una visión de sí mismas por encima de sus posibilidades, que se ven capaces de conseguir superar cualquier contratiempo que aparezca en sus vidas.



- c. Son aquellas personas que tratan de controlar las situaciones complicadas a las que se enfrentan en momentos especialmente dramáticos.

4. ¿Quién consideras que tiene más posibilidades de mostrarse resiliente antes una situación complicada?

- a. Aquellas personas que no aceptan bien los cambios y centran su energía en intentar que no haya cambios en sus vidas.
- b. Quienes tratan de no cometer errores para evitar que en sus caminos aparezcan estas situaciones.
- c. **Quien se rodea de personas que tienen una actitud positiva y buscan en los demás la ayuda y el apoyo social.**

5. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que no garantizan la resiliencia ante las adversidades que se presenten?

- a. Crear relaciones de calidad con amistades y familia y ayudar a quien lo necesite si es posible.
- b. **Dedicar más tiempo al cuidado físico para mantenerse en plena forma cuando lleguen las dificultades.**
- c. Percibir las crisis como oportunidades para aprender y mejorar.

6. Indica cuál de las siguientes no son características de las personas resilientes:

- a. Ver la vida con objetividad y cierta dosis de optimismo, ser creativas, asumir las dificultades como una oportunidad para aprender y manejar sentimientos e impulsos fuertes.
- b. Ser flexible ante los cambios, rodearse de personas que les hacen sentir bien, ser diestras en habilidades de comunicación y de solución de problemas.
- c. **Rodearse de personas que tienen dificultades para aprender de ellas, ser independientes en la resolución de problemas no buscando apoyo en el exterior y controlar las situaciones negativas que les van surgiendo.**



Temporalización: 7 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Tarea 2. Para terminar: Resilientes

A continuación, se presentan dos historias de personas que siendo muy jóvenes perdieron algunos de sus miembros y se sobrepusieron a su nueva situación convirtiéndose en personas relevantes a nivel mediático por diversos motivos.

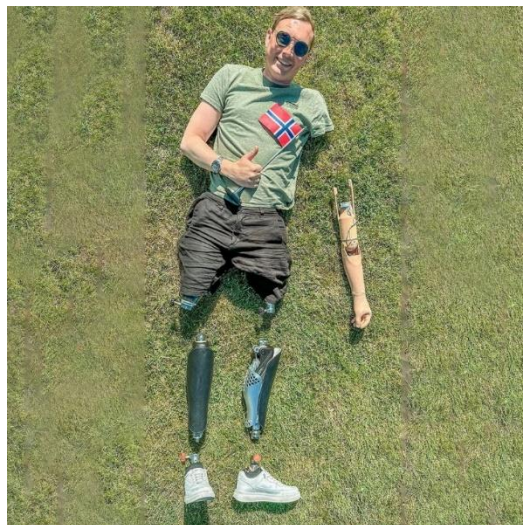
Estas historias pueden ayudar a ver, en ejemplos reales, cómo se puede seguir adelante en las situaciones más complicadas como forma de estimular al alumnado a que encuentre sus propios motivos en su propia vida.

Chris Lindhe:

El chico que perdió las dos piernas y un brazo en un aparatoso accidente de tren a



los diecisiete años y hoy es un gran deportista e influencer.



Fuente: Emmanuel Baldo (7 de junio de 2023) Perdió ambas piernas y un brazo en un terrible accidente y utilizó el deporte para salir adelante: la historia de resiliencia de Chris Lindhe. Recuperado de <https://www.infobae.com/deportes/2023/06/07/perdio-ambas-piernas-y-un-brazo-en-un-terrible-accidente-y-utilizo-el-deporte-para-salir-adelante-la-historia-de-resiliencia-de-chris-lindhe/>

Juana Rodríguez Abadía:



A los dieciocho años perdió una pierna debido a una infección intrahospitalaria. Tras un proceso muy complicado al recibir el alta tras la amputación de su pierna derecha, escribía en sus redes sociales:

"Caminar para nosotros es algo tan normal, me incluyo, pero ahora que una no la tengo y la otra la tengo inmovilizada me doy cuenta lo lindo que era caminar, algo que hace todo el mundo me parece algo tan raro! Ahora ya por suerte no



necesito más diálisis pero estuve un mes teniéndome que hacer para que me funcione el riñón. Y son cosas que hasta que no te pasa no te das cuenta. Hace poco me senté después de mucho tiempo de estar acostada, me costó pero pude, y antes sentarme y para cualquiera ahora estar sentado es lo más normal del mundo. Me quedó corta con los ejemplos, solo quiero decir que aprendamos a no valorar las mínimas cosas, porque no sabemos lo que nos puede pasar. La ropa, el celular, el reloj, eso no es lo importante".

Fuente del texto: Maria Agustina DÁmbra (17 de mayor de 2019) Perdió su pierna por un virus intrahospitalario y hoy es un ejemplo de resiliencia: la increíble historia de Juana Rodríguez. Recuperado de: <https://www.infobae.com/tendencias/2019/05/17/perdio-su-pierna-por-un-virus-intrahospitalario-y-hoy-es-un-ejemplo-de-resiliencia-la-increible-historia-de-juana-rodriguez/>

Tras presentar ambas historias, se pide que en pequeños grupos busquen información sobre una de estas dos personas para conocerla mejor: noticias, publicaciones y/o vídeos y realicen una pequeña reflexión acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Consideras un buen ejemplo de resiliencia la historia de la persona que habéis elegido? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que superaron esta situación?
- De las características que vimos en esta situación de aprendizaje, ¿cuáles crees que poseen?
- Si pudierais mandarle un mensaje, ¿cuál sería?
- ¿Creéis que es posible encontrar motivos para seguir adelante en todas las situaciones de la vida? ¿Por qué?

Tras reflexionar en pequeños grupos, se propone que compartan, en gran grupo, la información que encontraron y las respuestas que se dieron en los grupos a las cuestiones planteadas.



Temporalización: 45 minutos



Agrupamiento: pequeño grupo y gran grupo

9 Resumen final

TÍTULO: La resiliencia

CURSO: 3.º y 4.º de ESO/FP Grado Medio



Competencias

- Competencia lingüística (CCL)
- Competencia digital (CD)
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)



Pregunta guía

¿Creamos un aula que nos enseñe a avanzar en el camino de la resiliencia?



Metodología

- Aprendizaje cooperativo.
- Descubrimiento guiado
- Estilo directo.



Objetivos

- Comprender en qué consiste la capacidad de resiliencia a partir de su definición.
- Identificar ejemplos reales de resiliencia en su entorno próximo como forma de interiorizar mejor este concepto.
- Reconocer las características de las personas resilientes como una habilidad que se pueda tratar de mejorar con un adecuado entrenamiento.
- Identificar qué factores mejoran la capacidad de resiliencia realizando tareas prácticas de reflexión personal.



Desafío final

Elaboración de una actividad final de reflexión, en la que investigarán sobre personas que han mostrado ser ejemplos de resiliencia y reflexionaran en gran grupo.



Agrupamientos

- Individual TIND
- Pequeño grupo PGRU
- Gran grupo GGRU



Evaluación

- Cooperativa.
- Cuaderno de aprendizaje.



Tareas

- Reflexión acerca del concepto de resiliencia.
- Análisis de casos simulados y reales de resiliencia, características y reacciones ante situaciones adversas.
- Tareas de entrenamiento de las cualidades de las personas resilientes.



Temporalización

4 sesiones