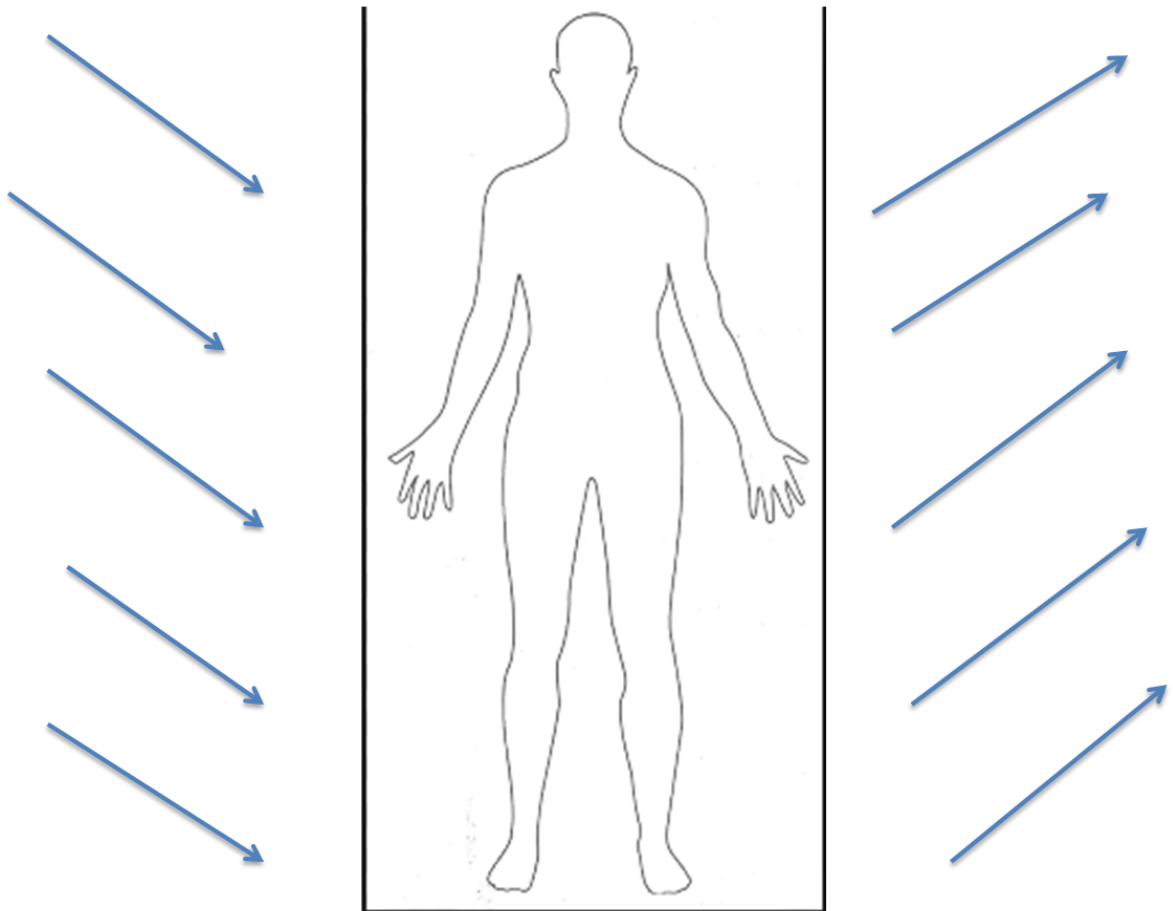


PROFESORXS RESILIENTES

DEL LADO IZQUIERDO NOMBRA CINCO PERSONAS QUE TE HAYAN CAMBIADO TU VIDA

DEL LADO DERECHO NOMBRA CINCO PERSONAS A LAS QUE TÚ LE HAYAS CAMBIADO SU VIDA

¿QUÉ TE DICE TU IMÁGEN Y PARA QUÉ TE SIRVE?



Actividad en casa

Radiografía resiliente

Te invitamos a que leas cada una de las afirmaciones y

coloca 😊 si te identificas totalmente con la frase;

coloca 😐 si consideras que medianamente te identificas con la situación y

coloca 😞 si observas que no cuentas con esa habilidad.

#	Afirmación	Carita
1	Yo soy una persona con esperanza	
2	Yo soy una persona con buena autoestima	
3	Yo soy un modelo positivo para otras personas	
4	Yo soy activo frente a mis problemas	
5	Yo estoy satisfecho con mis relaciones afectivas	
6	Yo estoy seguro de mí mismo	
7	Yo estoy bien integrado en el lugar de trabajo o estudio	
8	Yo estoy creciendo como persona	
9	Yo tengo una familia bien estructurada	
10	Yo tengo fortaleza interior	
11	Yo tengo proyectos a futuro	
12	Yo tengo personas que me apoyan	
13	Yo puedo hablar de mis emociones	
14	Yo puedo ser creativo	
15	Yo puedo buscar ayuda cuando la necesito	
16	Yo puedo superar las dificultades que se me presentan en la vida	

Posteriormente que hayas contestado revisaremos tu radiografía por bloques de 4:

BLOQUE I: Preguntas 1 a 4 Coloca que carita es la que más se repitió _____

BLOQUE II : Preguntas 5 a 8 Coloca que carita es la que más se repitió _____

BLOQUE III: Preguntas 9 a 12 Coloca que carita es la que más se repitió _____

BLOQUE IV: Preguntas 13 a 16 Coloca que carita es la que más se repitió _____

Cada uno de estos resultados corresponde a uno de los ejes de la resiliencia en el siguiente diagrama deberás colocar tu resultado en el bloque que corresponda.



¿Qué te dice esta radiografía?

De acuerdo a la carita de cada bloque te indican aquellos factores protectores que necesitas fortalecer para seguir construyéndote como una persona resiliente

- 😊 Más resiliente
- 😐 Medianamente resiliente
- 😞 Poco resiliente

LO URGENTE LE QUITA TIEMPO A LO IMPORTANTE

Te invitamos a realizar una lista de todas las actividades que debes desempeñar y posteriormente te invitamos a clasificarlas en el cuadro siguiente entre las más importantes y urgentes y las menos importantes y menos urgentes

I M P O R T A N T E	-	1	2
I M P O R T A N T E	+	3	4
URGENTE		+	-

Observando nuestras actividades y nuestra clasificación reflexionemos sobre cada cuadro:

1. Cuidado con estos asuntos. Al ser urgentes, pero no importantes, te pueden distraer de lo que realmente vale la pena.
2. No son tan importantes y tampoco tan urgentes. No pierdas mucho tiempo haciendo aquello que ni es urgente ni es importante
3. No te preocupes por estas cosas, al ser urgentes e importantes, las terminarás haciendo porque lo amerita.
4. Cuantas cosas de las que están aquí tienen que ver con actividades personales (tiempo para ti). Es donde más atención y empeño debes poner, realiza aquello que tiene más valor para ti, ¡aunque no sea una emergencia!

Brindarnos tiempo para reducir el estrés

“Cuento del abeto”

Hola, soy un viejo Abeto y vivo en una zona un poco extraña para ser un árbol: en las afueras del Centro de Investigaciones Naturales del Condado de Yale. Ahí es donde grandes científicos hacen importantes investigaciones sobre la naturaleza, la ecología y los ecosistemas. Mis ramas son tan altas que alcanzan a mirar lo que sucede en ese laboratorio natural.

Fíjate que un día me tocó ser testigo de un experimento muy extraño.

Los hombres científicos decidieron plantar una gran variedad de árboles y simular una cantidad exagerada de desastres que amenazaran su existencia. Los agredieron de todas las formas posibles que te puedas imaginar: les negaron la luz, el calor, el afecto; los sacudieron con una combinación de tormentas de granizo, viento excesivo y lluvia constante; envenenaron sus ramas, los abandonaron sin consideración.

Creo que querían probar su fuerza y su resistencia.

Al final del experimento, casi todos los árboles murieron, menos dos de ellos. Obvio ¿no? ¿Quién puede resistir un ambiente carente de amor, cuidados y protección? ¿Quién es capaz de mantenerse con vida luego del maltrato y la indiferencia? Yo creo que nadie sobrevive a crisis de esa magnitud.

Los inteligentes hombres tomaron notas, descubrieron qué era lo que más dañaba a los árboles, midieron el grado de desgaste de cada uno, analizaron las ramas caídas, los frutos podridos, compararon las formas de torcerse, y las maneras de morirse. Probablemente querían determinar lo que hacía más daño, lo que lastimaba y entorpecía el desarrollo sano. Quiero pensar que estaban ideando maneras de evitar esto en un futuro y asegurar el desarrollo sano de los árboles.

Una vez que terminaron de anotar datos, sumar números y ecuaciones, tomar fotografías de los tristes resultados de su experimento, comparar resultados, redactar conclusiones y trazar algunas rutas de acción, se fueron. Dejaron el lugar casi vacío. Sólo quedaban los dos árboles sobrevivientes: un Sauce blanco y un Ciprés.

¡Qué curioso! Los hombres de mente brillante no habían prestado atención justamente a los dos árboles que sí habían resistido. Optaron por mirar lo que murió, en lugar de atender a lo que sobrevivió. Centrar su atención en el daño y no en el logro.

Creo que cuando buscas ver lo malo, eso encuentras. A mí me gusta ver lo bueno, tal vez por eso me dicen que soy positivo.

Dicen que su estudio terminó. Creo que quedó incompleto. Yo lo terminaría así:

Dos árboles no murieron. Frente a la carencia y al dolor, se agarraron a la tierra con mayor fuerza, sus raíces crecieron y se fortalecieron, sus ramas se aferraron al tronco gracias al fuerte aire que las amenazaba, y la lluvia y el granizo las preparó para futuras nevadas. Sus frutos y flores nacieron fuertes, maduraron sanos y cayeron seguros y firmes a la tierra debido a que habían aprendido a no tener miedo a las dificultades.

Te preguntarán “qué sabe un viejo Abeto”. Es verdad. Seguramente los humanos son más sabios que yo.

Aún así, me gusta saber que esos dos árboles están cerca de mí.

Su valor me inspiró a contarte esta historia.

Lástima que nadie sepa que aún se sostienen con vida y fuerza en el laboratorio ecológico de Yale.

Bibliografía

UNICEF: <https://www.unicef.org/lac/historias/los-docentes-son-clave-para-proteger-la-salud-mental-de-los-estudiantes>

Resiliencia para la vida y para la escuela

<https://www.dropbox.com/s/kjstmp8yn3tryix/RESILIENCIA%2OPARA%2OLA%2OVIDA%2OY%2OLA%2OESCUELA.docx?dl=0>

CONSTRUIR LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA

<https://www.dropbox.com/s/l22fefew7khssjs/Construir%20la%20resiliencia%20en%20la%20escuela.pdf?dl=0>

AUTOCUIDADO

PROFESOR

[https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=499144#:~:text=Texto%20completo%20\(pdf\)-,Dialnet%20M%C3%A9tricas%3A,-2%20Citas](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=499144#:~:text=Texto%20completo%20(pdf)-,Dialnet%20M%C3%A9tricas%3A,-2%20Citas)

CONTROL ESTRÉS

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>

EFFECTO DEL HUMOR

<https://www.dropbox.com/s/jzazdj9fvex7k86/sentido%20del%20humor%20y%20discapacidad-milly%20cohen.pdf?dl=0>

U ANDALUCÍA

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7010.pdf>

SECUNDARIA

file:///C:/Users/52552/Downloads/3987-Anonymous%20manuscript%20-15502-1-10-20190615.pdf

PAP CON CASOS

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/15394/4/2019_guia_primeros_auxilios.pdf

MANUAL GUADALAJARA

https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf

MANUAL PERÚ

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5104.pdf>

PUEBLA

<https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>

INFORMACIÓN Y VIDEOS

U, Medellín: <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4690/los-primeros-auxilios-psicologicos>

(Actividad en casa)

FAMILIAS MULTIPROBLEMÁTICAS

V4 7 La aplicación de PAP en familias multi problemáticas - Módulo 4 - PAP en colectivos especialmente vulnerables

DISCAPACIDAD AUDITIVA

<https://es.coursera.org/lecture/pap/v4-3-la-aplicacion-de-pap-en-afectados-con-discapacidad-auditiva-sORHo>