

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO : ED-F- 18	VERSIÓN 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	FECHA: 03-02-2020	

NOMBRE DEL PROYECTO: PROYECTO DE EDUCACIÓN SEXUAL

Área Encargada: Humanidades (inglés)

Nombre de la Actividad a realizar: Desarrollo de taller virtual / Análogo.

Fecha de planeación: 01/07/2020 Fecha de realización:

Marque el nivel al que va dirigido: Grado: Octavo Período: 2 Bachillerato

Tiempo estimado: Una hora

Propósitos u objetivos (tomados del proyecto):

- Descubrir la necesidad de convivir, de modo activo, creador, responsable y solidario.
- Valorar la vida y cada una de sus etapas.

Actividad(es):

Tema: La resiliencia

Introducción:

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

Este ensayo tiene el propósito de ayudar a los lectores a tomar su propio camino hacia la resiliencia. Provee información sobre la resiliencia y algunos factores que afectan a la gente a enfrentar sus problemas. Gran parte de la información ofrecida se enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia.

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional. La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Tomado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

1. Observa esta imagen y escribe acerca de ¿cómo el coronavirus ha hecho que las personas se sienten desafiadas a ser resilientes?



Tomado de: <https://areopagodialogo.com/resiliencia-en-tiempos-de-crisis/>

2. Observa la imagen de la rosa en medio del desierto y escribe ¿por qué crees tú que es una imagen de resiliencia?



Tomado de: <https://www.radioncologa.com/2015/06/resiliencia/>

3. Escribe un ejemplo personal de tu vida donde hayas tenido que ser resiliente
4. Revisa la historia de tu barrio, ciudad o país y narra una historia real de resiliencia.
5. A través de un dibujo expresa ¿cómo puedes motivar a otros a ser resilientes?
6. ¿Cómo ayuda la resiliencia a la salud mental?

Recursos:

Medios audiovisuales

Uso de herramientas tecnológicas: computadores, celulares...

Docentes Responsables: JAIRO ANTONIO CRUZ ARBOLEDA