

**NOMBRE DE ALUMNO: YENI GABRIELA
SÁNCHEZ MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MALAQUIAS GARCIA
PEREZ.**

NOMBRE DEL TRABAJO: ACTIVIDAD 2

**MATERIA: HERRAMIENTAS METODOLOGICAS
DE LA INVESTIGACION**

GRADO: 1°

GRUPO: PEDAGOGÍA

CONTENIDO

INTRODUCCION.....	3
DESARROLLO	4
RESILIENCIA.....	4
CONCEPTO.....	5
ORIGEN.....	6
CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE.....	6
VENTAJAS DE LA RESILIENCIA.....	7
ATRIBUTOS DE LA RESILIENCIA.....	8
¿COMO SER RESILIENTE?	8
PILARES PERSONALES DE LA RESILIENCIA.....	9
LA RESILIENCIA EN ADOLESCENTES Y NIÑOS.....	10
LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS.....	10
RESILIENCIA: ¿CAPACIDAD, PROCESO O RESULTADO?	11
DIARIO DE CAMPO	11
Preguntas de la encuesta	12
CONCLUSION.....	13
Bibliografía.....	14

INTRODUCCION

En este presente trabajo se abordara un tema relevante el cual es Resiliencia, que al principio puede ser un poco raro ya que es una palabra poco inusual, pero que al escucharla nos intriga, pero ¿a qué se refiere?, la resiliencia es la capacidad que tiene un individuo para superar circunstancias traumáticas dentro de los diversos ámbitos de su vida.

La resiliencia, tiene una amplia variedad de definiciones, así mismo está estructurada por una serie de características, pilares personales, ventajas, entre otras.

Este trabajo tiene el propósito de identificar detalladamente como influye la resiliencia en las personas, los beneficios que se tiene al contar con ella y cómo podemos tenerla.

DESARROLLO

RESILIENCIA

¿Qué es?

La resiliencia es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

La Real Academia Española de la lengua (RAE) la define como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, en psicología este concepto se le agrega que no solo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia consiste en adaptarse a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o fuentes de tensión significativas, con problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.

¿Para que sirve?

Tiene importancia ya que en el ámbito emocional nos ayuda a proveer determinación, organización, autocontrol y capacidad para resolver problemas desde una mirada positiva y optimista, dentro del ámbito social/ familiar permite interactuar más y generar relaciones de manera segura y confiada en el entorno y espiritual ya que brinda una serie de creencias, principios y valores que dan soporte y confianza a las personas más allá de la familia, las instituciones y otras fuentes externas de fortaleza.

CONCEPTO

RESILIENCIA

Concepto

Es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas. Es una virtud que consiste en superar y adaptarse a momentos adversos, con la confianza de que se saldrá adelante a pesar de todo.

Son muchos los acontecimientos que pueden afectar emocionalmente: una ruptura amorosa, dificultades económicas, proyectos fracasados, entre otros. Todos ellos ponen a prueba la resiliencia.

Fecha de publicación: 16 de Abril de 2020
Autor: Habitat. URL: www.afphabitat.com

Rayter ↙

La Real Academia Española de la lengua (RAE) define a la resiliencia como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Rayter ↙

ORIGEN

Origen del concepto de resiliencia

El primer autor que empleó este término fue John Bowlby, el creador de la teoría del apego, pero fue Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, el que dio a conocer el concepto de resiliencia en el campo de la psicología, en su bestseller "los patitos feos".

Fecha de publicación: 20 de noviembre de 2021
 URL: www.elprodepsicologos.es

Rayter ↙

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

Características de una persona resiliente

- ▶ **Inteligencia emocional:** Conoce sus emociones y sabe manejarlas así mismo puede identificar y comprender las emociones ajenas.
- ▶ **Autoconocimiento muy desarrollado:** Es consciente de sus capacidades y límites, lo cual le permite plantearse objetivos realistas.
- ▶ **Tolerante y flexible ante los cambios:** afrontan los problemas con mayor confianza y creatividad.
- ▶ **Optimista:** ve los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer en todo sentido
- ▶ **Se siente dueño de su destino:** tiene iniciativa, paciencia y perseverancia para lograr lo que se propone.

Rayter ↙

► Sabe comunicar sus inquietudes: para sentirse comprendido y reconfortado, sin dejar que su ego interfiera.

► Busca rodearse de gente con varias de estas características: porque formar un equipo de personas resilientes es fundamental para cumplir proyectos en común.

Fecha de publicación: 16 de Abril de 2020

Autor: Habitat

URL: www.afphabitat.com

Rayter

VENTAJAS DE LA RESILIENCIA

Ventajas de la resiliencia

- Mayor autoestima y tendencia a criticarse menos.
- Propensión a una mejor salud física y mental.
- Tendencia a ser más exitoso(a) dentro y fuera de la profesión.
- Menos probabilidades de sufrir depresión y más facilidades para salir de ella.
- Relaciones más satisfactorias (pareja, amigos, compañeros de trabajo).

Fecha de publicación: 16 de Abril de 2020

Autor: Habitat

URL: www.afphabitat.com

Rayter

ATRIBUTOS DE LA RESILIENCIA

Atributos de la Resiliencia

- ▶ Autoconocimiento y autoestima
- ▶ Empatía
- ▶ Autonomía
- ▶ Enfoque positivo ante la adversidad
- ▶ Conciencia de presente y optimismo
- ▶ Flexibilidad + perseverancia
- ▶ Tolerancia a la incertidumbre

Rayter ↙

¿COMO SER RESILIENTE?

¿Cómo ser resilientes?

- Auto-observación + Autoconocimiento + Dedicarte tiempo
- Cuidar como se habla, que se dice. Confiar en las capacidades
- Humor y sonrisa ante las dificultades
- Buscar un aprendizaje, un enfoque positivo ante la adversidad
- Salud emocional + Equilibrio emocional
- Compartir emociones
- Contacto social

Rayter ↙

PILARES PERSONALES DE LA RESILIENCIA

Pilares personales de la
Resiliencia

- ▶ **Perspicacia:** capacidad para observar y observarse a sí mismo para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente
- ▶ **Autonomía:** Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional.
- ▶ **Interrelación/Relación:** Crear vínculos fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.

Rayter ↙

- ▶ **Creatividad:** capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.
- ▶ **Iniciativa:** Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.
- ▶ **Humor:** capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios para reírse de sí mismo.
- ▶ **Ética:** capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.

Rayter ↙


LA RESILIENCIA EN ADOLESCENTES Y NIÑOS

Resiliencia en adolescentes y niños

El desarrollo de una personalidad resiliente en niños y adolescentes es parte de su desarrollo emocional y social para lograr la adaptación al entorno de manera saludable.

Cuando se pone en práctica la resiliencia, se logran destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en el proyecto de vida. El desarrollo de la resiliencia es esencial para determinar la confianza, optimismo, autoestima y para desarrollar la capacidad de superación ante las adversidades.

Fecha de publicación: 20 de noviembre de 2021
URL: www.significados.com/resiliencia/


Rayter 

LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS

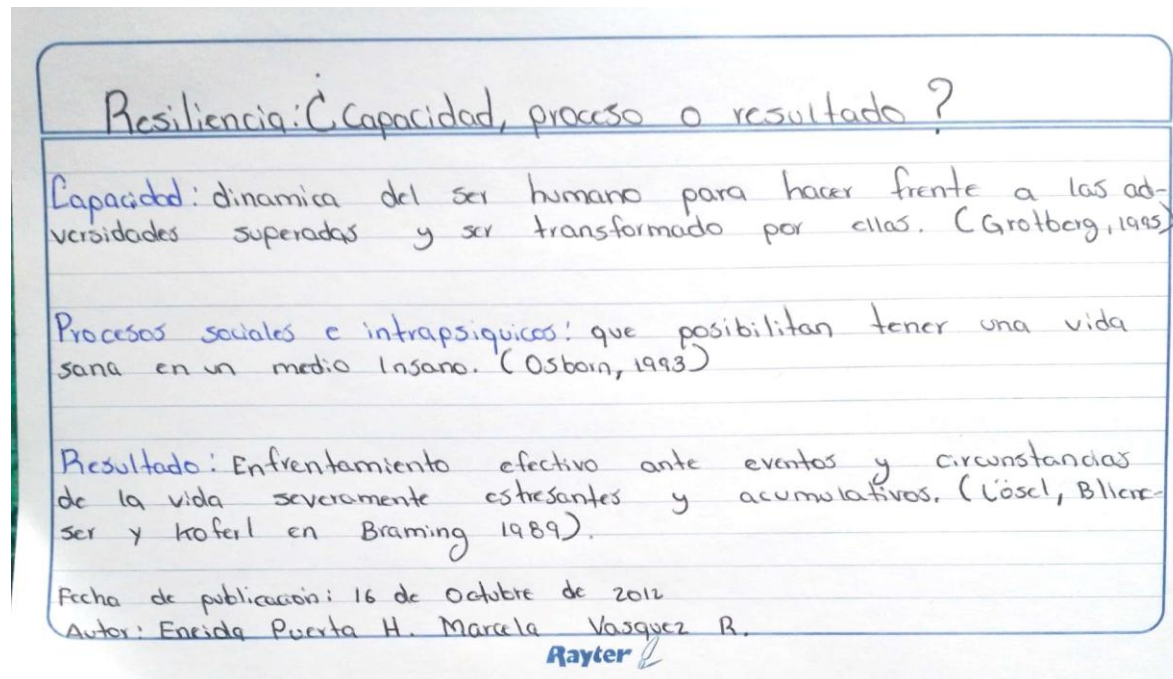
La resiliencia en los niños

Es importante construir un apego seguro y educarlos en la capacidad de ser resilientes para que afronten las dificultades de la vida con fortaleza.

No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden.

Rayter 

RESILIENCIA: ¿CAPACIDAD, PROCESO O RESULTADO?



DIARIO DE CAMPO

Alumna: Yeni Gabriela Sánchez Méndez

Semana: 1

fecha: 07- 13 noviembre

Tema de investigación: resiliencia

Evidencia fotográfica



Explicación

Un ejemplo de caso de resiliencia es Adriana Macías quien nació sin brazos por un problema de origen genético, por ello desde edades muy tempranas tuvo que aprender a utilizar sus pies como si de unas manos se tratarán. Aquí se puede analizar una clara situación de resiliencia ya que ella no se dio por vencida ni cayó en depresión por no tener sus manos, sino todo lo contrario ya que gracias a ello se propuso metas, que hoy día las está logrando y demostrando que no hay barreras cuando algo se quiere lograr.

Alumna: yeni Gabriela Sánchez Méndez

Semana: 2

fecha: 15- 19 noviembre

Tema de investigación: resiliencia

Evidencia fotográfica



Explicación

Stephen Hawking está paralizado de pies a cabeza debido a una enfermedad que padece hace más de 30 años, esto hace que se encuentre en una silla de rueda, pero a pesar de su enfermedad es una persona totalmente dependiente en su día a día, lo cual no ha impedido que estudie física, así mismo él ha escrito varios libros y en la actualidad es uno de los científicos más reconocidos. Este es otro gran ejemplo de resiliencia, ya que demuestra que a pesar de los obstáculos que se nos presente podemos cumplir con nuestras metas o con lo que nos proponemos.

Preguntas de la encuesta

1. ¿Cómo es ser resiliente?
2. ¿Cuáles son las características?
3. Desde su perspectiva: ¿es fundamental ser resiliente?
4. ¿Qué se debe tomar en cuenta para ser una persona resiliente?
5. ¿Qué ventajas tiene ser resiliente?
6. ¿En qué personas influye la resiliencia?
7. La resiliencia es: ¿una capacidad, proceso o resultado?

CONCLUSION

En conclusión la resiliencia es una capacidad para, o resultado de una adaptación exitosa a pesar de las diversas circunstancias.

La resiliencia es una capacidad que todo ser humano puede llegar a tener, es un concepto que se va transformando con el paso del tiempo, la cual está caracterizada para ayudar al individuo.

Con base a ello se tiene la capacidad de adaptación de las personas frente a todas las barreras cambiando lo negativo que nos pueda ocurrir con una actitud positiva que nos ayude a sobrellevarlo, es decir ante alguna situación que se nos presente, y veamos que es difícil o imposible poder resolverla, debemos ver o encontrar el lado bueno y así tener una visión positiva. Como ya se mencionó anteriormente si no somos personas resilientes, podemos analizar las características de como poder ser una, para así poder cambiar nuestra manera de pensar y de la actitud que demostramos ante las situaciones que se presentan en los diversos ámbitos de nuestra vida diaria.

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de

[https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006\(3\).Becona.pdf&ved=2ahUKEwjka6Wpqf0AhXrTTABHcLHAbkQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw1J18aUrCSDsTdeEYUL-Hbh](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006(3).Becona.pdf&ved=2ahUKEwjka6Wpqf0AhXrTTABHcLHAbkQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw1J18aUrCSDsTdeEYUL-Hbh)

(s.f.). Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/265873340_Resiliencia_Definicion_caracteristicas_y_utilidad_del_concepto&ved=2ahUKEwjka6Wpqf0AhXrTTABHcLHAbkQFnoECBwQAQ&usg=AOvVaw0s2gA4Wrrz977iYjZbAnOe

AFPHABITAT . (16 de abril de 2020). Obtenido de

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.afphabitat.com.pe/aprende-de-prevision/desarrollo/que-es-resiliencia/&ved=2ahUKEwj329zKnqf0AhXJRTABHcuMABYQFnoECFEQAQ&usg=AOvVaw0F-iDnI8ZUCctOQKT7KJnM>

significados.com . (20 de noviembre de 2021). Obtenido de

<https://www.significados.com/resiliencia/amp/&ved=2ahUKEwj329zKnqf0AhXJRTABHcuMABYQFnoECF8QAQ&usg=AOvVaw0-ZKhhxLHFxD5sNwwwqkHP&cf=1>

area humana . (s.f.). Obtenido de

<https://www.areahumana.es/resiliencia/&ved=2ahUKEwj329zKnqf0AhXJRTABHcuMABYQFnoECDMQAQ&usg=AOvVaw3SeADrHLYIFoZzLRI4HOHi>

redalyc.org. (s.f.). Obtenido de

https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf&ved=2ahUKEwjka6Wpqf0AhXrTTABHcLHAbkQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw1sXglkOEYzw85ci6L06pb_

udea.edu.

(s.f.).

Obtenido

de

http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%25CC%2583%25C2%25ADn%2B2_Concepto%2Bde%2BResiliencia.pdf%3FMOD%3DAJPERES&ved=2ahUKEwj329zKnqf0AhXJRTABHcuMABYQFnoECDAQA&usg=AOvVaw3KXArLavzn6p_DzRD4f5Ur