



**Nombre del alumno: Daniela
Moreno Suárez**

**Nombre del profesor: Malaquías
García**

Licenciatura: Pedagogía

Materia: herramientas metodológicas

**Nombre del trabajo: herramientas
metodológicas de la investigación
(parte 1)**

Ocosingo. Chis, a 16 de noviembre de 2021

Contenido

Nombre del profesor: Malaquías García	1
Nombre del trabajo: herramientas metodológicas de la investigación (parte 1)	1
Introducción.....	2
Fichas bibliográficas	3
Bibliografía	5
Resiliencia.....	5
Reporte.....	10
Encuesta	10
Conclusión.....	11
Bibliografía	12

Introducción

Resiliencia

El desarrollo de esta actividad tiene como finalidad saber cómo obtener buenos resultados para una investigación y el proceso que tiene que llevar, en este caso abordare el tema de resiliencia que es algo nuevo para mí, pero se me hace muy interesante saber a qué se refiere y en que nos ayuda.

Es importante que antes de hablar o saber de un tema cualquiera se requiere de pasos o procesos para obtener buenos resultados y extraer ideas importantes de dicho tema de investigación, también no debemos de olvidar que se requiere de pruebas e información u opiniones de diferentes autores.

La resiliencia es aquella fuerza que casi algunos tienen para afrontar problemas o circunstancias con mente positiva, resolviendo los obstáculos con toda la positividad, sabiendo que todo tiene solución y que para cualquier problema hay una salida.

Si bien todos deberíamos tomar en cuenta este concepto para saber sobrellevar con buena actitud los problemas que se nos puedan aparecer y tomar las mejores actitudes.



Fichas bibliográficas

Las fichas bibliográficas tienen funciones muy importantes en un proceso de investigación, es la fase inicial del proceso de investigación porque estas servirán para consultar los libros o fuentes que formarán parte del análisis y también la argumentación del trabajo. Estas se utilizan para identificar cuales son las fuentes de alguna información que se requiera estudiar o examinar para poder escribir el trabajo

aquí pueden ser: libros, folletos, documentos gubernamentales, leyes, artículos de dichas revistas.

Aquí por lo general los datos que identifican el documento se recogen de una tarjeta de papel o mediante un registro electrónico, hay que mencionar que no hay un conceso de cuales son los requisitos a seguir para representar los elementos básicos y opcionales de una ficha bibliográfica. Así que las fichas bibliográficas son de gran importancia y de gran utilidad para realizar cualquier investigación y así mediante ellas poder obtener un buen resultados y objetivos claros

✚ Como hacer una ficha bibliográfica

Si bien existen elementos básicos que se deben de incluir en una ficha que por lo regular son el autor, titulo del libro, lugar y año.

Autor: se escriben los apellidos y luego el nombre del autor, antecedido por una coma.

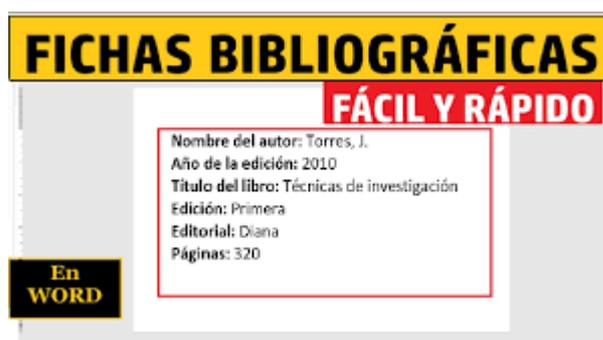
Título: los títulos y subtítulos e libros siempre se escriben en letra itálica, subrayada o en negritas.

Edición: este dato se indica a partir de la segunda edición

Editorial: aquí se escribe el nombre de la editorial o la casa editora que publicó el libro

Lugar: se indica la ciudad o el país donde se publicó el libro

Año: se indica el año en que fue publicado el libro



Las fichas bibliográficas sirven como una base y sustento para anotar las fuentes que serán consultadas al momento de realizar un trabajo, si bien pueden ser de: libros, guías, revistas, folletos, artículos científicos, también servirá de apoyo al momento de realizar la bibliografía al final de la investigación, ya que el mismo tendrá un resumen de los medios consultados durante la elaboración.

Y entre las funciones mas importantes se encuentra la facilidad de tener a la mano la información bibliográfica de la investigación resumidas y que sirve como base y argumento.

Es así como podemos ver la gran importancia de estas fichas bibliográficas y que el resultado de hacer esto es de gran utilidad ya que gracias a ello las investigaciones pueden tener una buena información para el público.

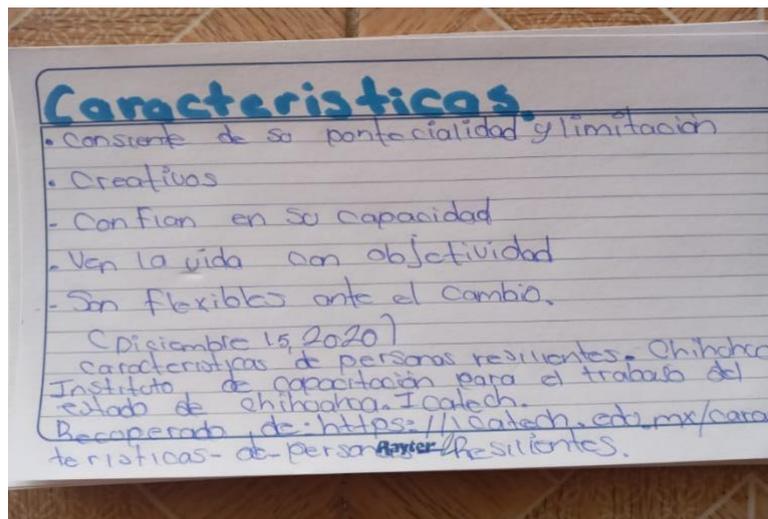
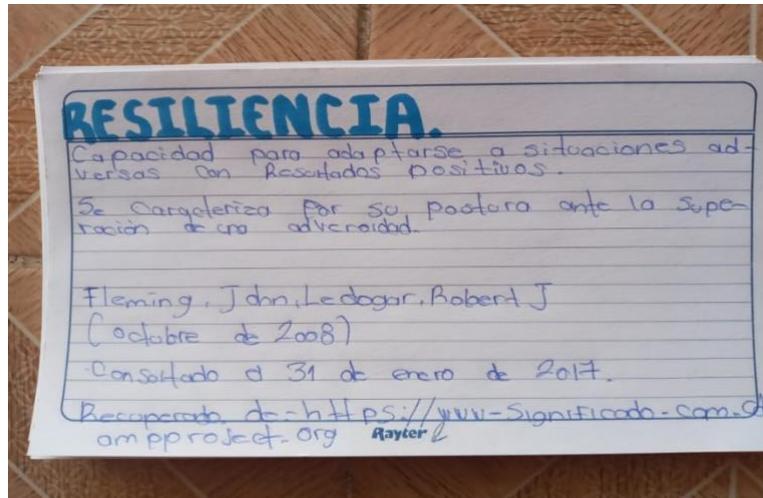
Bibliografía

concepto definicion. (s.f.). Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de *concepto definicion*:
<https://concepto definicion.de/ficha-bibliografica/>

Resiliencia

Como lo mencionamos anteriormente la resiliencia es la aptitud que toma la persona para poder afrontar los problemas de la mejor manera, la postura que toman ante la adversidad y de mucho estrés, con el fin de poder pensar en un mejor futuro. Hay que mencionar que no todas las personas poseen estas características.

Ahora bien, se denomina como resiliente a aquella persona que, en medio de una situación particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud como, por ejemplo, el padecimiento de una enfermedad, la pérdida de un ser querido, la pérdida de cualquier parte de su cuerpo, quedar en bancarrota, entre otros.



Empatia

Cuando tenemos empatia, el flujo de dar y recibir afecto en relacion con los demas es mayor, lo que incrementa nuestra red social de apoyo. Un punto muy importante para ser una persona resiliente.

Chattijarenco, Maria Angelica y Caicedo, Irma, 2011. Afrontar la empatia.
Area humana. CInvestigacion, Innovacion y experiencia en psicologia.
Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↴

Autoestima

Puede influir en lo que sucede a su alrededor perdiendo el temor a que las cosas sucedan por injusticia o cosas ajenas a nuestro control. Esto hara más fuerte al autoestima.

Chattijarenco, Maria Angelica y Caicedo, Irma, 2011. Autoestima.
Area humana. CInvestigacion, Innovacion y experiencia en psicologia.
Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↴

Autopercepción y la autoestima.

La persona con mayores conocimientos de si misma y de la realidad, puede percibir y elaborar más eficazmente los traumas y factores estresantes.

Chattijarenco, Maria Angelica y Caicedo, Irma, 2011. Autoconocimiento y la autoestima.
Area humana. CInvestigacion, Innovacion y experiencia en psicologia.
Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↴

Resiliencia y Apago

Provoca una vulnerabilidad afectiva y racional por ser una etapa muy importante en el desarrollo de patrones de comportamiento y relación con uno mismo.

Chotillareno, María Angélica y Cáceres, Irma, 2011. Resiliencia y apago. Área humana. Investigación, Innovación y experiencia en psicología. Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↙

NEUROCIENCIA

considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a situaciones de estrés, soportando mejor la presión.

Incluye en su definición de resiliencia el hecho de que esta se manifiesta también a nivel biológico, neurofisiológico y endocrino.

Chotillareno, María Angélica y Cáceres, Irma, 2011. Qué dice la neurociencia acerca de la resiliencia? Área humana. Investigación, Innovación y experiencia en psicología. Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↙

Afrontar la adversidad.

fortalecer las habilidades que nos permiten una adaptación positiva en una situación de adversidad o sufrimiento.

Lo ideal es equilibrar o reforzar aquellos aspectos que necesitamos sin necesidad de abarcar todos.

Chotillareno, María Angélica y Cáceres, Irma, 2011. Afrontar la adversidad. Área humana. Investigación, Innovación y experiencia en psicología. Recuperado de <https://www.area-humana.es/resiliencia/>

Rayter ↙

Beneficio

- Tiene una mejor percepción de la propia imagen
- Tiende a criticarse menos
- Tiende mente mas positiva - mejor salud

Benítez Gómez, Edith. Mas Science
(Agosto 18, 2016) ¿Que es la resiliencia y
cuales son sus beneficios?
Recuperado de = <http://www.mas-science.com/2016/08/18/que-es-la-resiliencia-y-cuales-son-sus-beneficios/>

Rayter ↴

Desventaja

Las ganas de superarse constantemente a si mismo, de cumplir metas y objetivos y de transformar cualquier posible obstaculo en un reto puede resultar contraproducente en muchos casos.

(29 de Julio de 2019). Desventajas de Resiliencia.
Recuperado de = <https://www.hola-como.com/oh-amp-project.org>

Rayter ↴

Reporte

Esta actividad aprendí un poco más sobre el tema de resiliencia y sus grandes características, que no cualquier persona posee y que es de gran ayuda para afrontar situaciones de la vida cotidiana.

alumno: Daniela Moreno Suarez

semana:1 fecha: 6 de noviembre-20 de noviembre

Tema de investigación: resiliente



Con esta foto doy a

entender lo que reflexione sobre el tema durante estas semanas que ante cualquier situación siempre tenemos que encontrar algo positivo y saber resolver los problemas de la mejor manera posible.

También me di cuenta que en mi hogar somos muy pocos los que tenemos esa característica de ser resiliente y creo que todos deberíamos de practicarla y así tener una mejor visión de la vida y de los obstáculos que se nos presente

Encuesta

1. ¿qué es la resiliencia?

2. ¿en qué nos favorece el ser resiliente?
3. ¿cómo puedo superar mis problemas con la resiliencia?
4. ¿qué tiene que ver la resiliencia con la autoestima?
5. ¿puede un niño practicar la resiliencia?
6. ¿Qué desventaja nos puede ocasionar?
7. ¿Cómo ponerlo en práctica con los demás?

Conclusión

Lo que aprendí sobre esta actividad fue de gran importancia ya que adquirir nuevos conocimientos para la vida cotidiana, no solo en eso si no también en el ámbito educativo y la formación de mi vida.

Hablare sobre las fichas bibliográficas que es de gran importancia para cualquier investigación que queremos obtener, ya que con esta herramienta cumple una función fundamental, ya que serán la base y sustento de información. En toda investigación se tiene que requerir de fichas ya que es lo esencial.

Abordando sobre el tema de resiliencia es algo muy importante que como bien mencione anteriormente no todas las personas tienen esa gran capacidad de poder enfrentar con valentía y positividad buscando las mejores respuestas para los problemas.

Creo que todas las personas deberíamos de poner en práctica eso, así tendríamos una mejor vida y saber sobrellevar cada situación que se presente en la vida.

Me intereso mucho esta actividad donde pude conocer nuevas cosas gracias a la investigación que cada día se nos presenta

Bibliografía

conceptodefinicion. (s.f.). Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de *conceptodefinicion*:
<https://conceptodefinicion.de/ficha-bibliografica/>