
RESILIENCIA

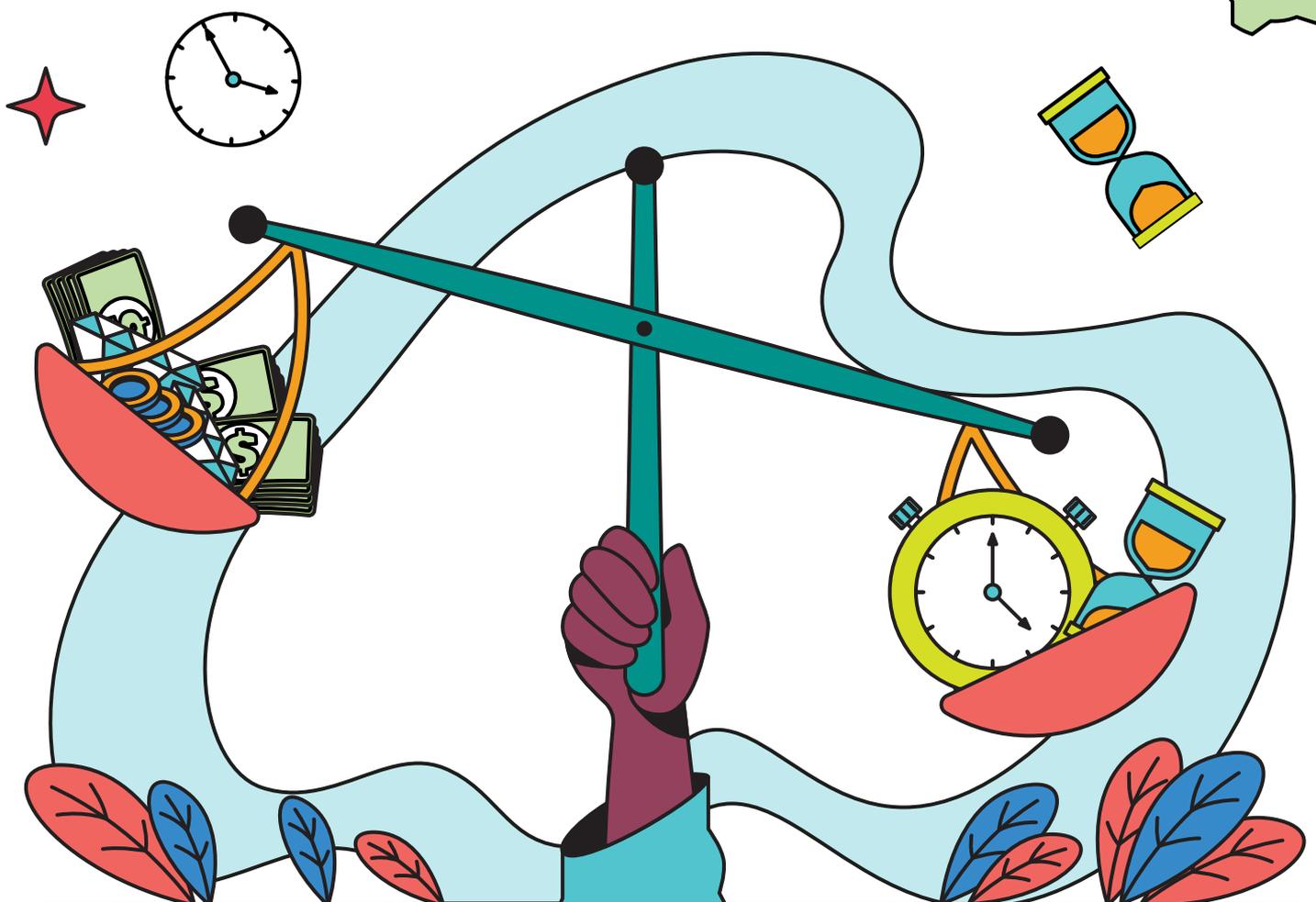
Psicología del desarrollo, Grupo 5

Esther Castro (871542)

Silvia Roca (874790)

Natalia Villanueva (875575)

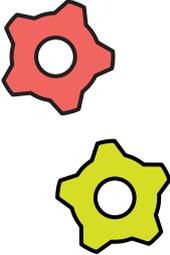
Ara Sancho (872011)



INDICE

01

**DEFINICIÓN Y RESILIENCIA
EN NIÑOS**



02

CARACTERÍSTICAS



03

TIPOS

04

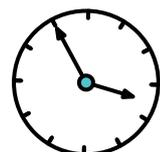
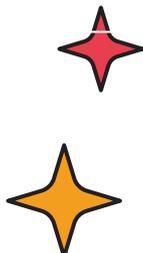
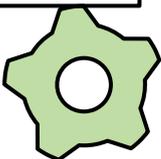
SESIÓN

05

JUEGOS

06

CONCLUSIÓN Y REFERENCIAS



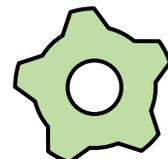


01

DEFINICIÓN:



Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas



Gracias a ella podemos afrontar crisis y salir fortalecidos de ellas.



Las personas resilientes utilizan esas situaciones adversas para crecer y desarrollar su potencial



No está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética



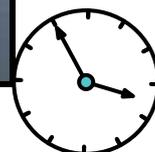
LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS



Para que nuestros alumnos afronten dificultades de la vida con fortaleza es importante:

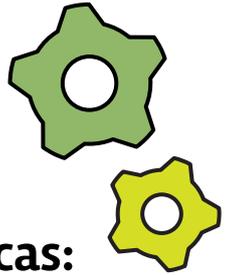
- Construir un **apego** seguro
- Educarlos en la capacidad de ser **resilientes**.

Para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerlos y sobre todo creer en ellos.



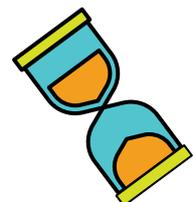
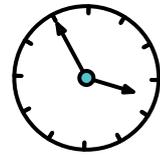
02

CARACTERÍSTICAS



Las personas resilientes suelen tener estas características:

- Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones
- Son creativas.
- Confían en su capacidades
- Asumen dificultades como oportunidad para aprender
- Practican mindfulness o conciencia plena.
- Ven la vida con objetividad y optimismo
- Se rodean de personas que tienen una actitud positiva
- No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones
- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- Afrontan la adversidad con humor.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social



03

TIPOS DE RESILIENCIA:



Psicológica:

- Conocida como fuerza mental
- Permite soportar desafíos y adaptarse a ellos
- Relacionada con la superación de traumas

Emocional:

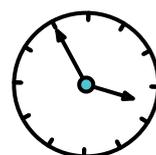
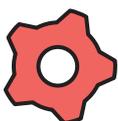
- Capacidad del control emocional
- Nos centramos en gestionar las emociones
- Obtenemos la facilitación de gestión de los problemas

Física:

- Centrada en la capacidad de la memoria y resistencia del físico
- Capacidad del cuerpo para superar enfermedades

Comunitaria:

- Punto de vista colectivo
- Capacidad de la que dispone un grupo para adaptarse a situaciones con impacto negativo



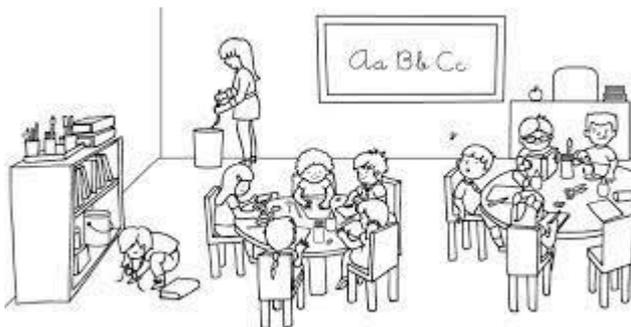
04

CÓMO SERÁ LA SESIÓN

Para trabajar la resiliencia haremos una sesión pensada para el curso de 5º de primaria, en una clase de entre 24 y 30 alumnos. Se trabajará en la asignatura de valores éticos.

METODOLOGÍA

Realizaremos 4 juegos en concreto que van a tener especial relación con el control de las emociones y la creatividad



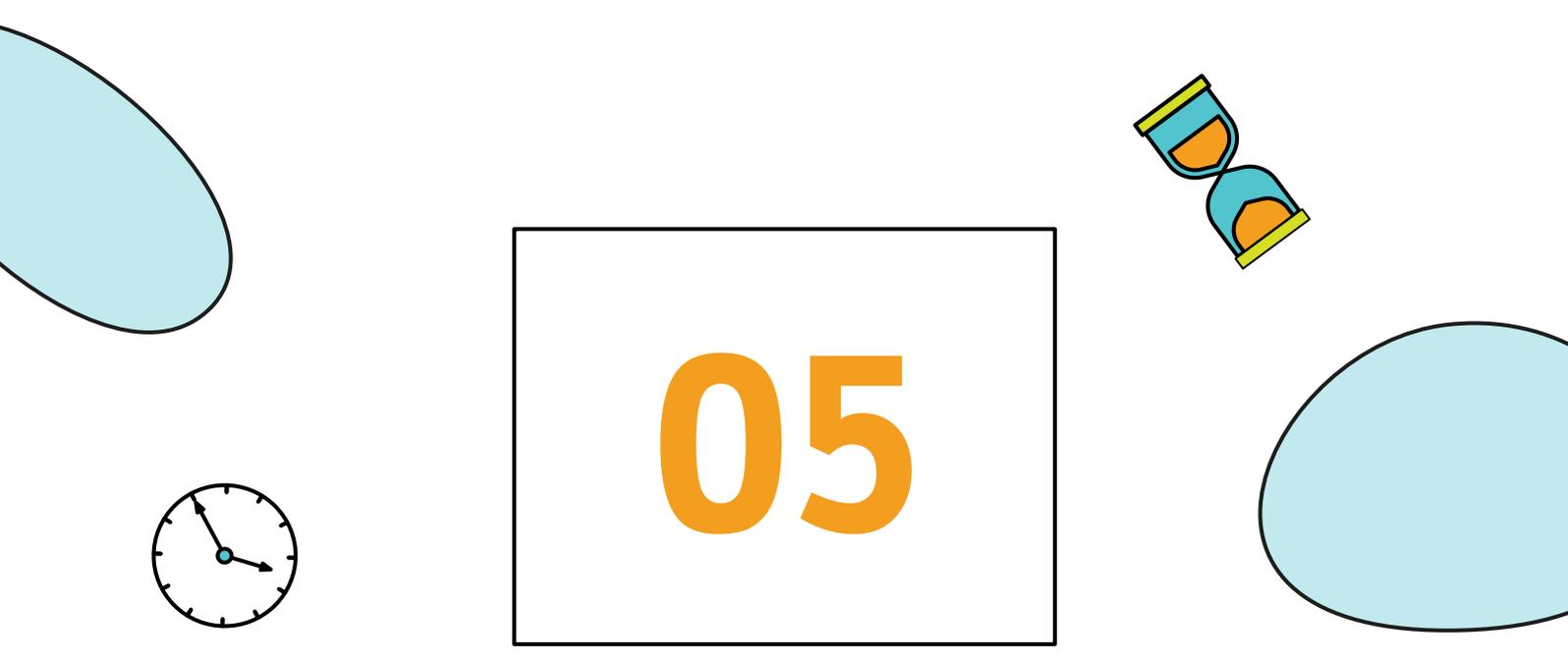
CRONOLOGÍA

En clase de 60 min

- Juego 1: 15 min
- Juego 2: 15 min
- Juego 3: 10 min
- Juego 4: 20 min

OBJETIVOS:

- Reforzar y crear nuevas fortalezas
- Reconocer debilidades
- Trabajar la capacidad de control
- Saber identificar las emociones
- Saber resolver situaciones de conflicto



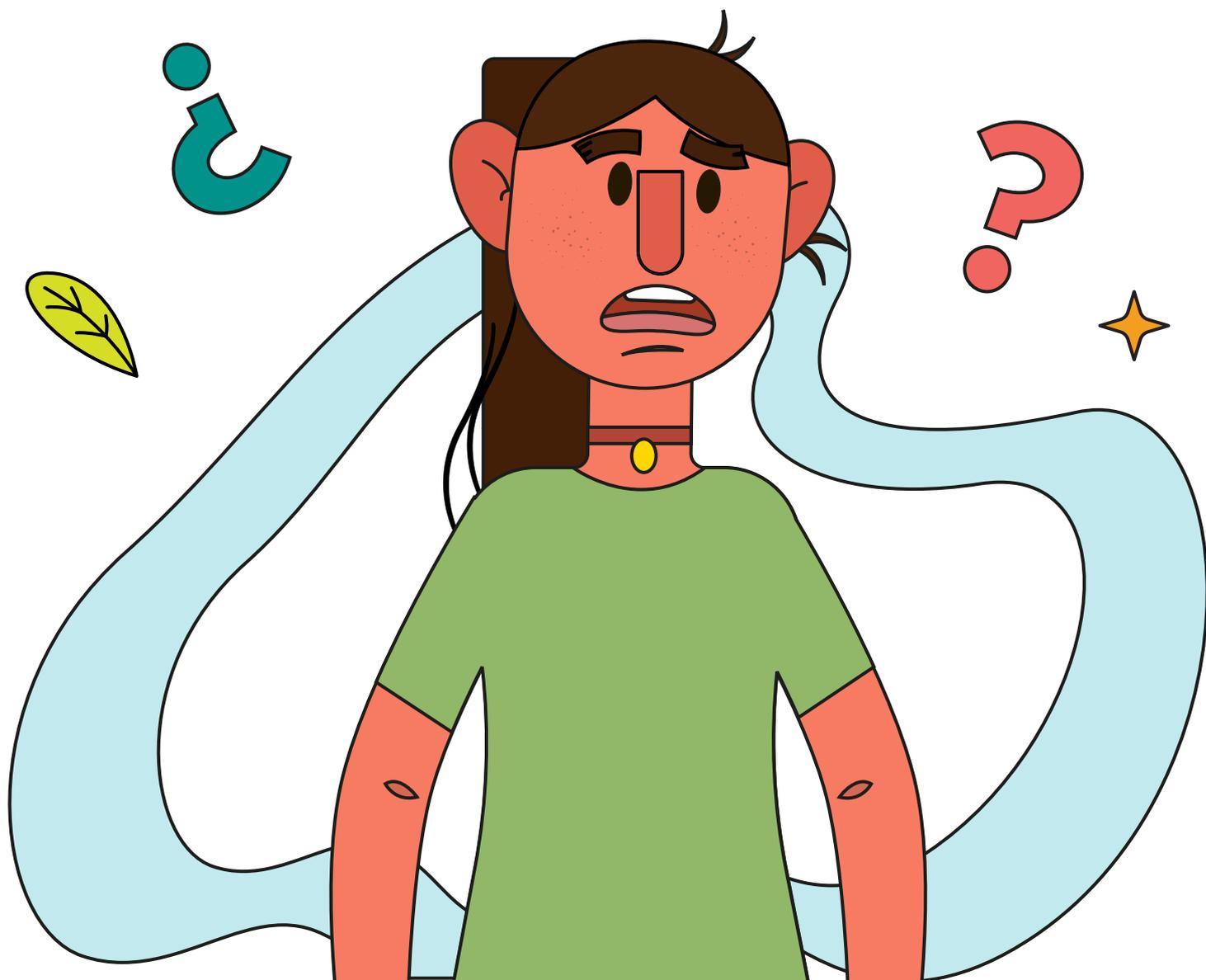
05



JUEGOS

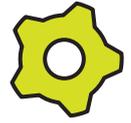


A continuación, los juegos relacionados con la resiliencia



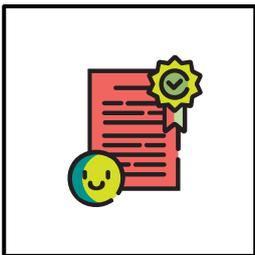
JUEGO 1:

PALABRAS “ACRÓSTICAS”

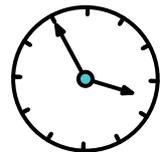


En este juego, el objetivo principal consistirá en reforzar y crear nuevas fortalezas, además de reconocer sus debilidades. Será necesario una hoja formato A4 en donde puedan escribir su nombre. Esta actividad consiste en asignar una emoción propia del niño en cada letra de su nombre, de forma que quede parecido a un poema acróstico, pero con una única emoción.

Un ejemplo con el nombre ARA:



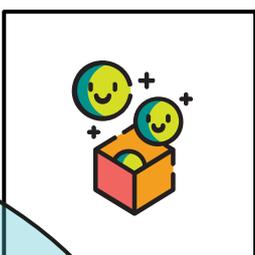
Alegre



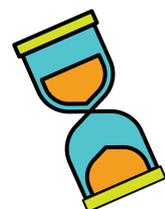
Radiante



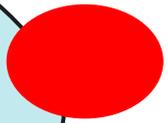
Por último, tendrán que reflexionar del por qué han pensado esas emociones y una situación en la que se han sentido así.



Amistosa



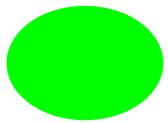
JUEGO 2: EMOCIONÁNDOME CON MIS COMPAÑEROS



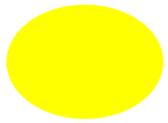
ENOJO



TRISTEZA



ALEGRÍA



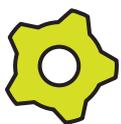
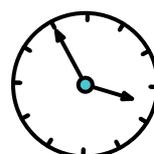
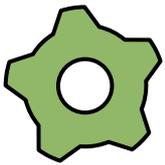
MIEDO

NECESITAMOS:

Un juego de palitos chinos compuesto por 4 colores diferentes.

CONSISTE EN :

1. Colocar los palitos esparcidos sobre la mesa.
2. Por turnos, los niños deberán ir cogiendo uno por uno los palitos sin mover otros al intentar retirarlo.
3. Cuando ya no haya más palitos en la mesa, cada niño debe contar los palillos que tiene de los diferentes colores
4. Una vez contados los palillos deben asociar el color del número de palillos que más tengan con una **emoción** y deberán contar una situación en la que hayan sentido esa emoción y con un animal, con una persona



JUEGO 3: ADIVINA CÓMO ME SIENTO



Para este juego se necesitarán varios Emojis con los que los niños estén familiarizados. Y distintos grupos de 4 o 5 personas

CONSISTE EN :

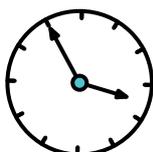
1. Colocaremos un Emoji delante de cada niño y cada uno tendrá que imitar dicha emoción
2. Los demás tendrán que intentar adivinar qué emoción están representando

Tras decir/ adivinar a qué emoción se refiere el Emoji tendrán indicar un ejemplo de cuando se han sentido así.



FINALIDAD

En esta actividad trabajamos la capacidad de control e identificación de las emociones tanto en nosotros como en los demás



JUEGO 4: APRENDIENDO DE LAS SITUACIONES

Pasos para realizar el juego:

1. Plantear situaciones con algún conflicto
2. Cada niño debe explicar cómo resolver esa situación
3. Cuando todos hayan explicado cómo lo resuelven el profesor indicará cual es la opción correcta para resolver el conflicto

Finalidad:

Consiste en que cada niño sepa resolver la situación de conflicto dada por el profesor, por lo tanto tratamos en cierto modo la creatividad.





06

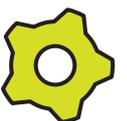
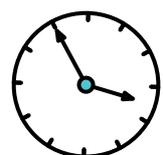
CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN

CONCLUSIONES



Como hemos podido observar, la resiliencia es una capacidad muy importante ya que nos ayuda a **fortalecernos** de situaciones adversas y sobre todo a no venirmos abajo cuando algo sale mal.

Para **desarrollarla** debemos fomentar aspectos como la creatividad, el control e identificación de las emociones, etc.

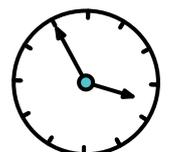
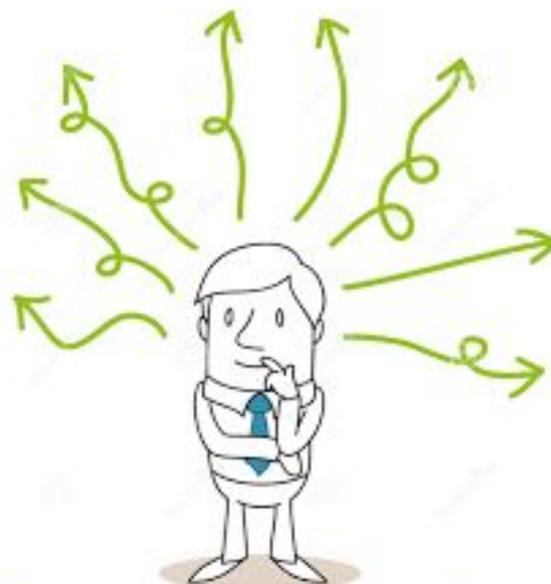


REFLEXIONES



Creemos que como **docentes** deberíamos mejorar y favorecer el desarrollo de dicha capacidad en nuestros alumnos, ya que así serán capaces de sacar adelante situaciones que tengan que vivir en las que puedan tener **dificultades**.

Además debemos fomentar la idea de **nunca rendirse** y la capacidad de **creatividad** para sacar de problemas soluciones ya que esto es algo que les servirá a lo largo de toda su vida.



BIBLIOGRAFÍA / REFERENCIAS

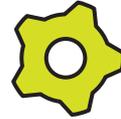
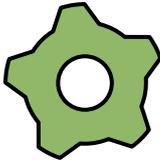
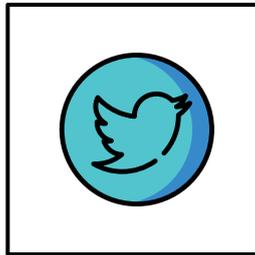
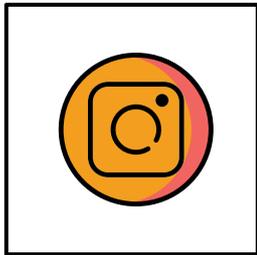
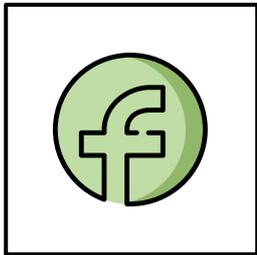


Ángel Sánchez Fuentes, (2022). *Juegos para desarrollar la resiliencia en niños*. Educapeques.
<https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-desarrollar-la-resiliencia.html>

Laura, (25 de noviembre de 2022). *Descubre qué es la Resiliencia en la Psicología*. Psicología Nafría.
<https://psicologianafria.com/automaticopsicologia-resiliencia/>

Rosario, (23 de febrero de 2021). *Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes*. El prado psicólogos.
<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

FIN



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**

