



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 19

2nd
SECONDARY

Resiliencia



 **SACO OLIVEROS**





RESILIENCIA

El término “resiliencia” se refiere a la capacidad del sujeto para adaptarse con eficacia a las situaciones adversas, traumáticas o altamente estresantes. Significa rebotar de las experiencias difíciles. Estas habilidades resultan ser aprendidas y se pueden fomentar con el desarrollo de estrategias concretas. Cada individuo presenta un patrón de recuperación en el que coinciden aspectos estructurales como su capacidad intelectual; su estilo cognitivo, variables neurológicas y emocionales. Y aspectos psicológicos como estilos de afrontamiento y resolución de problemas, habilidades sociales y adecuación interpersonal. Estamos hablando de conductas que facilitan la adaptación a los hechos negativos del entorno, a través de pensamientos y actuaciones. . La resiliencia se desarrolla en el tiempo, cada cual tiene su propia secuencia...”





CONSEJOS PARA APRENDER A SER RESILIENTE

**NO TE QUEDES
SOLO EN ESTE
PROCESO**

**DISEÑA UN
ESPACIO “LIBRE
DE
PROBLEMAS”**

**CUÍDATE EN
TODOS LOS
ASPECTOS.**

**DATE UN
MARGEN**

**AJÚSTATE AL
PROGRAMA.**



CONSEJOS PARA APRENDER A SER RESILIENTE

**TOMA EL
CONTROL DE LA
SITUACIÓN.**

**AYUDA A LOS
DEMÁS.**

**CONTROLA LA
INFORMACIÓN.**

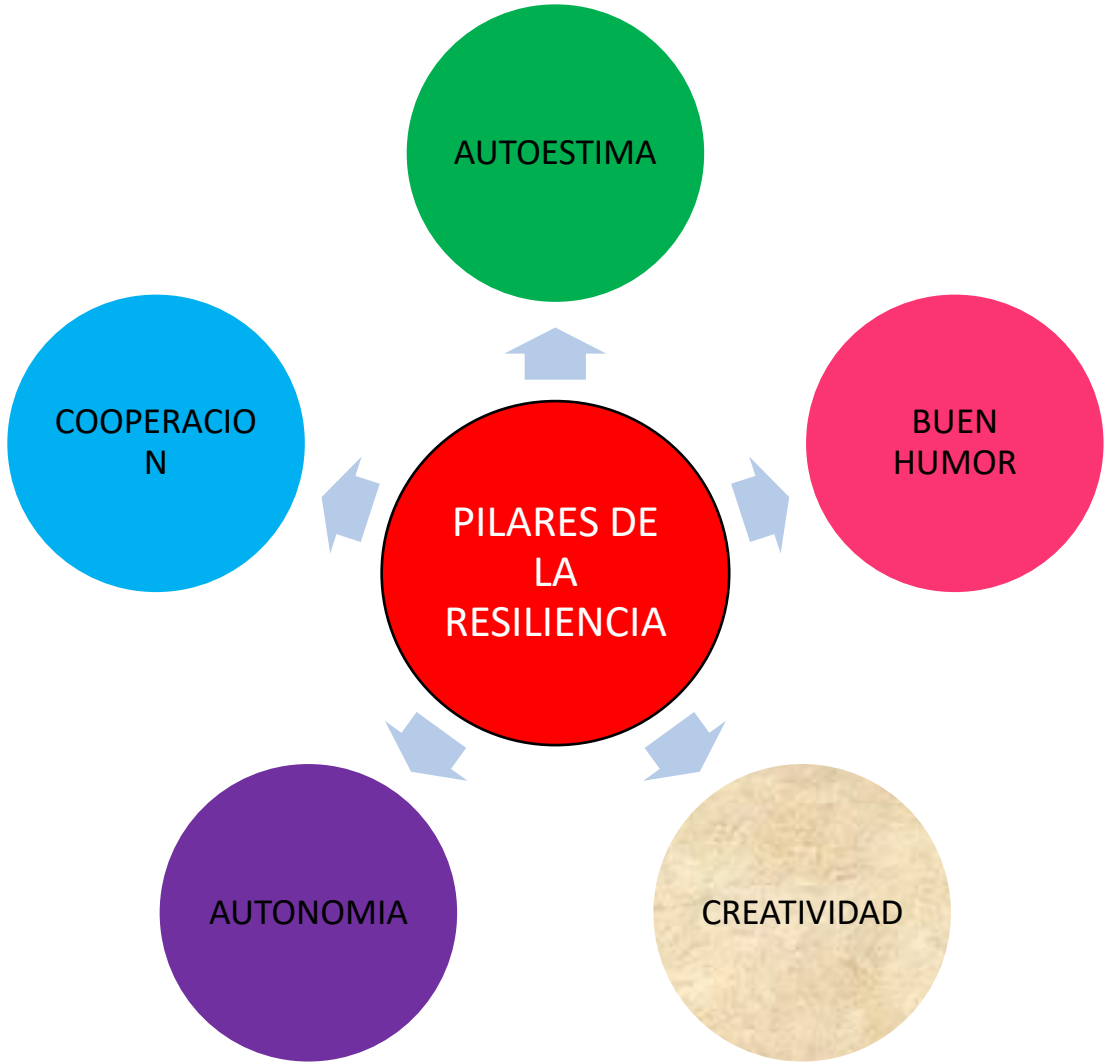
**EXPRESA TUS
SENTIMIENTOS.**

**INTENTA VER LAS
COSAS CON
PERSPECTIVA.**

Riesgo De Resiliencia En La Sexualidad:

El adolescente que no tiene comunicación afecto y aceptación de su familia ,buscara estos afectos fuera de la familia. Así pueden creer que mantener relaciones sexuales significa crear lazos emocionales ,la búsqueda constante de afecto constituye un riesgo social ,que no solo puede ser motivos de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual sino también de promiscuidad que acarreará grandes problemas por desconocimiento, desinformación y juicios erróneo como “ yo sé como cuidarme” “a mi no me pasa nada”







1

¿Por qué es importante la resiliencia?



2

¿Cuál es mi actitud ante los problemas?



¿Pienso en los demás al tomar decisiones en mi vida?



4



TRABAJOS
VÍCTIMAS
INTEGRIDAD
ESCUELA
INSTITUCIONES
SOCIAL
PREVENCIÓN
BECAS

CALLE
EXPLOTACIÓN
FUTURO
VIOLACIONES
ASISTENCIA
MENORES
ESCUELA

E K Q I N S T I T U C I O N E S G W A B	R L W F J Q A H B I A Ñ E U S W H E S N	T Ñ P R E V E N C I O N V I C E J R D M	Y Z E G K W S J N N S Z I O U R K T F Q	U C R H L E D F U T U R O P E T L Y G W	I A T J M E N O R E S X L A L Y Ñ U H E	O L Y K Ñ R F K M G D C A S A U Z I J R	P L U L Z T G L Q R F V C D Z B E C A S	A E X P L O T A C I O N I F X I X O K T	S X I A X Y R Ñ W D G B O G C O C S L Y	D C O S C U A Z E A H N N H V P V O Ñ U	F V P D V I B X R D J M E J B A B C Z I	V I C T I M A S T A S I S T E N C I A O	G B A F B O J C Y O K Q R K N S N A X P	H N S G N P O V U P L W T L M D M L C A	J M D H M E S C U E L A Y Ñ Q F Q P V S
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--