¿SABES AFRONTAR LAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS?

Vamos a trabajar la RESILIENCIA

Yo no sé qué es eso…

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad que tenemos todas las personas para superar circunstancias difíciles.

-La podemos aumentar

-Nos permite desarrollar conductas positivas.

.

Vamos a hacer un ejercicio:
-Siéntate cómodo.
-Escucha la música
-Visualiza el vídeo
-Reflexiona, piensa…
¡video y acción!

¿CÓMO PUEDO AFRONTAR CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES?

Coged un folio blanco……vamos a
ponernos a prueba!:

1.¿QUÉ ME ESTÁ PREOCUPANDO ? *Haced frases del estilo: "Me preocupa…."; "Estoy*

agobiado por…"; "No me gusta de mí…..";

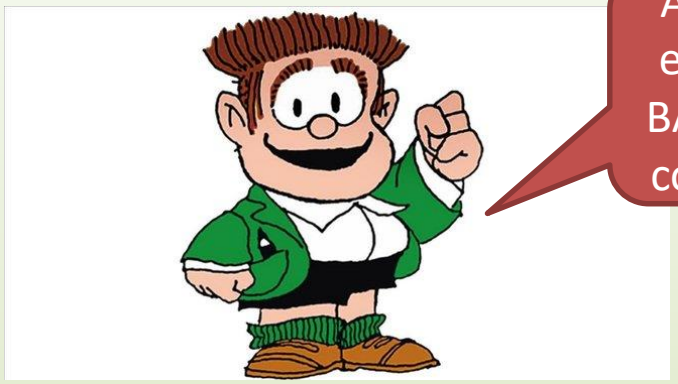
2. PONGO POR ORDEN DE IMPORTANCIA LO QUE ME PREOCUPA.

3. PONEMOS EN COMÚN NUESTRAS PREOCUPACIONES

4. NOS VAMOS A CENTRAR EN UN PROBLEMA QUE SEA COMÚN E IMPORTANTE.

¿POR EJEMPLO: LA PANDEMIA, ESTUDIOS; FRIO
en clase….?

IDEAS BÁSICAS INICIALES



* SERENIDAD PARA SOPORTAR LO QUE NO DEPENDE DE MÍ.

* HABILIDAD PARA DARME CUENTA LO QUE SÍ QUE DEPENDE DE MÍ.

* INTELIGENCIA PARA DISTINGUIRLO.

TOMAMOS COMO EJEMPLO LA PANDEMIA Y HACEMOS ESTE PLANTEAMIENTO PERSONAL.

1. ¿SU EXISTENCIA DEPENDE DE MÍ?:

NO…… SERENIDAD

2. ¿PUEDO INFLUIR DE ALGUNA MANERA EN ELLA?:

SÍ: PREVINIENDO MI CONTAGIO….. INTELIGENCIA

3. ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?:

PONIENDO EN PRÁCTICA LAS MEDIDAS RECOMENDADAS:

uso de mascarilla, distancia social y las que en cada momento consideren las autoridades…….. HABILIDAD

Pero… como voy a trabajar la SERENIDAD cuando estoy muy agobiado por algo o siento miedo.

TRABAJO LA RESILIENCIA:

TENGO MIEDO PERO TRABAJO MI SERENIDAD

1. TÉCNICA DE RELAJACIÓN:

Son 5 minutos, apagad las luces, sentaros cómodos, silencio, cerrad los ojos, respirad profundamente, tomároslo en serio, respetad al grupo. Probemos…

VIdeo de relajación

Si no funciona el vínculo, pincha botón derecho/Hipervínculo/abrir hipervínculo.

*2. DISTANCIAMIENTO:

TÉCNICA DE IMAGINACIÓN:

"Cierro los ojos. Me imagino que yo estoy sentado en un trono en lo alto de una montaña. Todas las cosas y circunstancias están fuera de mí; abajo, al pie de mi montaña. Nada puede subir por mi montaña si yo no se lo permito. Y yo no permito que suba nada que pienso que me puede hacer daño emocional.
Veo desde arriba la situación de pandemia, pero no le dejo que me asuste: está abajo y yo estoy arriba, protegido emocionalmente.
Desde esta distancia veo lo que puedo hacer: protegerme para que no me haga daño físico… Y me decido a cumplir estrictamente las normas preventivas".

Hay otros mecanismos que seguro te ayudan a conseguir PAZ INTERIOR:

¿hacer deporte?

¿escuchar música?

¿sentido del humor?

¿bailar?

¿leer?

¿pasear?

…

TRABAJO MI RESILIENCIA:

SI CAMBIO MI PENSAMIENTO, CAMBIA MI ACTITUD

SEGUIMOS CON EL EJEMPLO DE LA PANDEMIA Y HACEMOS ESTE PLANTEAMIENTO PERSONAL.

SI PIENSO ASÍ:	**PUEDO CAMBIARLO POR ESTO:**
• ME AGOBIA PENSAR EN QUÉ ME VA A PASAR. →	•NO LO SÉ. PERO ME CENTRO EN EL PRESENTE.
• ANTICIPO EL FUTURO DE FORMA NEGATIVA. →	• EL FUTURO SOLO EXISTE EN MI PENSAMIENTO. Y NADIE SABE CÓMO VA A SER. ACEPTO NO SABERLO.
• ESTOY INDEFENSO ANTE LA PANDEMIA →	•PUEDO TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS Y DECIDO HACERLO.
• ES HORRIBLE QUE PASE ESTO →	• LO CONSIDERO UN RETO, TODAS LAS ÉPOCAS HAN TENIDO SUS PROBLEMAS.

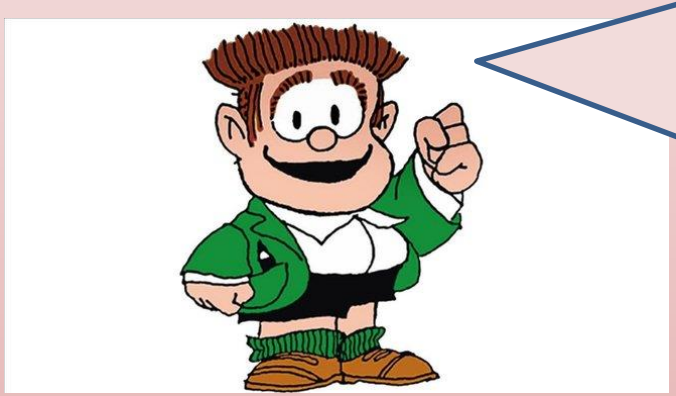
Haced el ejercicio vosotros solos:

-Con las frases sobre vuestras preocupaciones que habéis escrito, construid otras cambiando el pensamiento negativo por uno positivo.

-Leedlas en alto.

¿Notáis el cambio de actitud?

Repasamos…….



Hemos visto en qué consiste la RESILIENCIA.

Os he enseñado dos técnicas para conseguir SERENIDAD.

Habéis puesto en práctica una ESTRATEGIA de cambio de pensamiento para cuando tengáis pensamientos negativos que os agobien.

Espero que te ayude a superar tus miedos….

Y sobre todo, que seáis capaces de ponerlo en práctica.

“MI PAZ
COMIENZA
CON UNA
SONRISA”