|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Liceo José Victorino Lastarria Rancagua “*Formando Técnicos para el mañana”*Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°5**

**Nivel: 1°- 2°-3°-4° Medio.**

**Unidad o EJE: Bienestar y autocuidado.**

**OA4 Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel Personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas**

**Objetivo: Reconocer la importancia y algunas recomendaciones prácticas para el desarrollo de la resiliencia que permiten enfrentar momentos difíciles en la vida.**

También para provecho del alumno puede observar las siguientes presentaciones en la red:

[**https://www.youtube.com/watch?v=zzzaxJE2Be**](https://www.youtube.com/watch?v=zzzaxJE2Be)

[**https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM**](https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM)

[**https://www.youtube.com/watch?v=tBXgiS6t2Og&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=tBXgiS6t2Og&t=1s)

**<https://www.youtube.com/watch?v=XR0iPo-5128>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=EKycFUShI58> Película “Lo imposible” (1:53 Hrs)**

**“LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA RESILIENCIA”**

|  |  |
| --- | --- |
| Principal | Últimamente se ha puesto muy de moda y seguro que habrás oído esta palabra, pero ¿sabes qué significa? Los psicólogos definen la resiliencia como **la capacidad de afrontar la adversidad y de lograr recuperarse de ella.** Una persona resiliente digamos que sale fortalecida después de un suceso traumático, una situación de estrés o cualquier otra experiencia difícil en la vida. Sabe adaptarse y ser más fuerte tras una desgracia. **La resiliencia, es una capacidad importantísima a cultivar, es adquirida y educable y permite a todo ser humano superar las dificultades y tener éxito en la vida.** |

Dice el proverbio que **“ningún mar en calma hizo experto al marinero”**. En efecto, las adversidades tienen la cualidad de volvernos más fuertes, si sabemos aprovechar las lecciones que traen ocultas las experiencias de la calamidad. Cualquier niño, joven o adulto puede aprender a ser resiliente. La [Asociación Estadounidense de Psicología (APA)](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx), sugiere consejos de acciones prácticas que se puede realizar:

**1-Rodéate de amistades.** Y se refiere tanto a [la familia](https://blogmapfre.com/corporativo/fundacion-mapfre-lanza-la-guia-para-la-proteccion-de-tu-familia/) como a los amigos y otros allegados que te quieren. “Aceptar la ayuda y el apoyo de aquellos que se preocupan por ti y te escucharán fortalece la resiliencia”,

**2-Actitud positiva.** Piensa que vas a superar ese problema: ha sucedido y eso no se puede cambiar.

**3- Acepta las circunstancias** y céntrate en las cosas que se pueden mejorar. Asume que “el cambio es parte de la vida”.

**4-Ponte metas realistas,** para ir poco a poco alcanzándolas. Recorre un camino de pequeños logros hasta llegar a conseguir el objetivo.

**5-Emprenda acciones decisivas.** En vez de huir del problema, encáralo, enfrentándote a las dificultades.

**6-Descubre todo lo bueno que ha ocurrido en ti.** Cuando atraviesas una dificultad, de alguna manera te hace mejor en algún sentido. Es decir, busca en qué has crecido como consecuencia de ese problema. “Muchas personas que han experimentado tragedias y penurias han reportado mejores relaciones, un mayor sentido de fuerza incluso sintiéndose vulnerables, un mayor sentido de autoestima, una espiritualidad más desarrollada y un mayor aprecio por la vida”.

**7- Cultiva una visión positiva de ti mismo.** Se trata de “desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos”.

**8- Relativiza las cosas.** Aunque te enfrentes a algo doloroso, amplía tus miras y ponlo todo en un contexto más amplio y con una perspectiva a largo plazo.

**9-Ten una perspectiva esperanzadora.** “Trata de visualizar lo que quieres en lugar de preocuparte por lo que temes”

**10- Cuídate.** Practica ejercicios y otras actividades con las que disfrutes y te relajes.

**ACTIVIDADES:** Como tarea, te solicitamos realices las siguientes actividades:

1.-Escribe un pensamiento o meditación de lo que has aprendido en la vida, tras algún evento doloroso en que te has visto involucrado:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.-** Frente a una historia que aqueja a una joven venezolana, la cual vivía en el Estado de Carabobo, la cual, junto a sus padres, tuvo que inmigrar a Chile a buscar mejor futuro**… Termina la historia con un final exitoso, señalando antes que para llegar a ese final, ella y su familia tuvieron que enfrentar duras pruebas.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**RESILIENCIA EN LA CONTINGENCIA.**

Todos sabemos que estamos atravesando una crisis sanitaria mundial, y como medida los gobiernos decretan el confinamiento de millones de familias en sus hogares.

Muchos pensamos que la pandemia del coronavirus viene con una carpeta de lecciones interesantes bajo el brazo. Nos brinda un tiempo de receso y una oportunidad única para reconectar con nosotros mismos, con nuestros anhelos y temores y, como consecuencia, entre todos los miembros de la familia. **“Ante una situación extrema, tenemos dos opciones: podemos venirnos abajo, desesperarnos y entrar en conflicto, o bien aprovecharlo para replantearnos aspectos de nuestras vidas, crecer emocionalmente y tejer vínculos más sanos entre nosotros y nuestra familia.** Esto requiere tiempo, un tiempo que ahora sí tenemos”.

**Frente a esta situación de confinamiento podemos aprovechar para estrechar lazos familiares**

Este tiempo: “Primero: nos puede ayudar a cultivar nuestras fortalezas, aquello que nos mantiene estables en medio del temporal y nos ofrece tiempo interior, hacia adentro. Segundo: hemos comprobado cómo mejora la salud del planeta al estar confinados. Esto también es interesante. Tercero, y muy importante: **nos ayuda a practicar la empatía, a desdramatizar nuestra situación**, mientras lo más grave sea tener que quedarnos en casa. Porque, aunque tenga momentos dramáticos, debemos tener en cuenta que hay personas en situaciones más desesperadas que la nuestra, y valorarlo en su justa medida es una exigencia moral para con los que están pasándolo realmente mal”.

Fortalecer la comunicación emocional con la familia. “Por ejemplo, hablar de nuestros sueños o proyectos. Eso nos proyecta hacia el futuro y es muy necesario en ocasiones así y, además, nos da la oportunidad de establecer los pasos para llegar a ellos. También podemos hablar sobre la amistad y pensar en un buen amigo o amiga que haya hecho algo bueno por nosotros, y nosotros por él o ella, y darle las gracias.” **Otra opción es conversar sobre lo que hace feliz a cada** miembro de la familia, y pensar en qué podemos hacer hoy para hacernos felices mutuamente”.

Empatía, responsabilidad, solidaridad, paciencia, autodisciplina, generosidad, altruismo, libertad y confianza en que esto pasará, que vamos a salir de esta. Estas son las fichas de aprendizaje que trae el coronavirus en su lección pandémica, y depende de nosotros aprovecharlas, si no todas, alguna de ellas, ya que nos ayudarán a ver la vida con otros ojos. **“La vida es preciosa y vale la pena vivirla, a pesar de las dificultades, y por tanto debemos cuidar mucho nuestra vida y la de las personas que tenemos alrededor”**

**“COMPARTE ESTA CÁPSULA TAMBIÉN CON TUS PADRES”**



|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelta al mail del profesor jefe/ Si no cuentas con Internet, resolver devolver al retornar a clases presenciales)****NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **1.-Señale un aspecto que consideras relevantes destacar sobre las recomendaciones del texto.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****2.-Menciona una reflexión de lo aprendido en esta cápsula y links sugeridos.****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |