

# RESILIENCIA



UNIDAD  
DIDÁCTICA 7

## ¡HAKUNA MATATA!<sup>1</sup> (NO HAY PROBLEMA)... RESILIENCIA

“En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche, viene una aurora sonriente”.

(Khalil Gibran)



“El momento más oscuro de la noche es justo antes de amanecer” decía un sabio nepalí. Hoy día en la vida cotidiana y diaria de la sociedad actual es frecuente que surjan problemas en nuestra relación con otras personas, compañeros de trabajo, pareja, familia, etc. Estas dificultades a veces nos parecen insuperables pues crean tensiones emocionales y nos arrastran hacia estados de ánimo negativos. El dolor emocional y la tristeza son comunes en la vida de las personas, el sobreponerse a ello es necesario y conveniente para conseguir una salud emocional positiva y adecuada.

Ante los problemas cada persona posee una capacidad para recuperar la fuerza, el ánimo y el buen humor frente a sus frustraciones del día a día. Esta capacidad personal, que puede aumentar o disminuir, se llama resiliencia. Por lo tanto, la resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma o hasta fuentes de tensión significativa como problemas familiares o de relaciones, problemas serios de salud o factores estresantes del trabajo o financieros<sup>2</sup>. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona que quiera practicarlos.

<sup>1</sup>Del suajili (no hay problema). En la película del Rey león lo cantan: “Ningún problema debe hacerte sufrir, lo más fácil es decir: hakuna matata, vive y sé feliz, hakuna matata...” en [http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1\\_EI](http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1_EI)

<sup>2</sup>Basado en: <http://www.behaviormanagementsystems.org> (American Psychological Association 2004), actualizado al 15 abril del 2012. También podrás encontrar más información sobre el tema en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

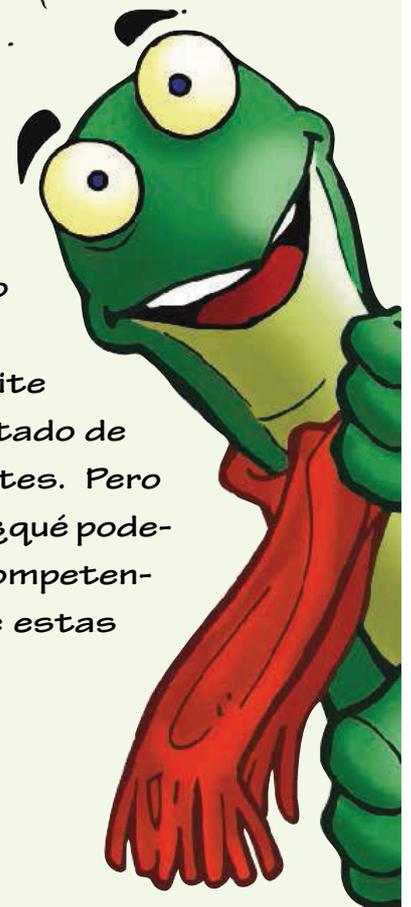
*“La resiliencia humana es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves” (CYRULNIK, 2003.)*

Haciendo un poco de historia vemos que el paradigma de la resiliencia humana aparece en la década de los ochenta. Surge como un intento de comprender las causas de las diferentes evoluciones que podrían tener las personas confrontadas a dificultades, adversidades, pérdidas y traumatismos.

En el caso de los niños y niñas la resiliencia tiene que ver, sobre todo, con los vínculos afectivos que los adultos son capaces de ofrecerles, en primer lugar, a través del proceso de apego, así se forma la resiliencia primaria. La infancia querida y bien tratada, desarrollará una vivencia de sí misma o autoestima positiva y segura, lo que explica su felicidad y su interés por el mundo que le rodea que va poco a poco comprendiendo e integrando. Esto irá acompañado de una representación de sí misma coherente con sus emociones y sentimientos (un buen autoconcepto), a lo que poco a poco se van agregando características que corresponden a atributos físicos, a formas de ser, tendencias a comportarse y relacionarse con los demás.

El aporte de las madres y padres o de sus sustitutos, es fundamental, pero no debería ser lo único, al contrario, esto debería ser el resultado de los esfuerzos y recursos coordinados que una comunidad pone al servicio del desarrollo integral de todos sus niños y niñas.

Esta lectura eco-sistémica de la resiliencia nos permite imaginarnos esta capacidad infantil y juvenil como resultado de las dinámicas familiares y comunitarias bien tratantes. Pero cuando estas circunstancias deseables no se han dado; ¿qué podemos hacer cuando el niño/a no ha tenido unos modelos competentes y unas condiciones que favorezcan la adquisición de estas habilidades? ¿cómo podemos aumentar su resiliencia?



Los resultados de muchos estudios longitudinales han proporcionado las características que distinguen a los chicos y chicas que superan la adversidad, de aquellos que no lo logran, estas características son:

- Capacidad para enfrentar y resolver activa y creativamente los problemas haciendo frente incluso a experiencias emocionales difíciles.
- Habilidad para llamar, de una forma amable y simpática, la atención de las personas significativas de su entorno.
- Visión optimista de sus capacidades.
- Tendencia a explorar su entorno y a ensayar nuevas experiencias.
- Habilidad de mantener una visión positiva a pesar de las dificultades e incluso el sufrimiento.
- Habilidad de estar alerta y tener cierto grado de autonomía.
- Tendencia proactiva para brindar comprensión y apoyo a los demás.

Pero, además a través de nuestro trabajo educativo podemos ser creadores y promotores de resiliencia. Diferentes autores e investigaciones dan a conocer un conjunto de factores que facilitan el desarrollo de la resiliencia infantil y juvenil. La existencia de uno o varios de estos factores explican que niños y niñas afectados por contextos familiares, institucionales y sociales de malos tratos, pobreza y violencia, se sobrepongan a las consecuencias de estos y presenten un desarrollo y una integración social adecuada. Por ello nos proponemos dotarles y/o aumentar dichos factores tales como:

- Ser criado por lo menos por una madre o un padre, o en sus efectos por un adulto (acogedor, adoptante, etc.), con capacidades parentales mínimamente suficientes, siendo el apego y la empatía las más relevantes.
- Experimentar un apoyo social y afectivo de adultos e iguales en el entorno más inmediato: familia extensa, escuela, red social.
- Tener la posibilidad de participar y recibir nutrientes afectivos y educativos en redes sociales, tanto formales como informales: grupos de amigos, ve-

cinos, clubes deportivos, grupos culturales...

- Acceder a una educación en valores.
- Realizar actividades sociales y de ocio: actividades de tiempo libre, culturales, de apoyo mutuo.
- Participar en actividades creativas y artísticas.
- Participar en actividades sociales que promueven el humor, la creatividad y los vínculos sociales positivos.

Un gran experto en este tema, Barudy, señala que las intervenciones portadoras de resiliencia conllevan<sup>3</sup>:

- Vínculos afectivos, empáticos y solidarios.
- Intervenciones para facilitar los procesos de búsqueda de sentido, ayudar a la toma de conciencia de las causas y consecuencias del daño.
- Acciones educativas para promover los valores de justicia, solidaridad, honestidad, equidad entre sexos y respeto de los derechos humanos.
- Intervenciones para estimular el entretenimiento, el placer y el buen humor.
- Intervenciones médicas, psicoterapéuticas, judiciales y educativas adecuadas, coherentes y coordinadas para aliviar el sufrimiento y reparar el daño.

Potenciar este tipo de intervenciones implicará un desarrollo de la resiliencia en los niños y jóvenes.

Marcel Proust ya decía que: “El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevas tierras, sino en tener nuevos ojos”, no se trata de hacer cosas o actividades diferentes en nuestra vida, sino en hacerlas de otra forma, con una mirada nueva, o siendo conscientes de lo que se hace con otra intencionalidad interior, y esto, supone una transformación interna que tiene un reflejo en lo exterior.

La resiliencia no es una capacidad innata, aunque hay personas que la tienen más desarrollada que otras de forma natural, sino que se ve favorecida por factores de la persona y el entorno que se pueden cambiar, mejorar y aprender. Para entender esto mejor algunos autores lo explican con la metáfora de “la casita”. Los factores que se pueden mejorar y que son necesarios para construir nuestra “casita” de la resiliencia son los siguientes:



<sup>3</sup>Cfr. BARUDY (2010).

# La casita



## LOS CIMIENTOS DE LA CASA:

Saberte querido incondicionalmente, al menos por una persona en el mundo (muchas veces, esta función la cumple algún miembro de la familia).

**Apoyo social:** es el conjunto de recursos humanos de la persona, reales o percibidos, aportados por:

- La comunidad (sentido de pertenencia y de integración en una estructura social; país, ciudad, barrio, asociación, etc.).
- Las redes sociales reales y virtuales (forman un sentido de unión con la gente, fruto de las relaciones, los encuentros, etc.).
- El núcleo íntimo de relaciones (la familia, pareja y los amigos).

## PRIMERA PLANTA:



La búsqueda de sentido; la capacidad de encontrar sentido a la vida que cada persona tiene.

Autoestima equilibrada; es decir, la capacidad de valorarte y aceptarte a ti mismo.

Tener y cultivar competencias y habilidades de cualquier tipo (música, deporte, manualidades, habilidades sociales y de relación, etc.).

Sentido del humor; que implica capacidad de reírse de uno mismo, de relativizar, de dar la importancia justa a los acontecimientos y saber disfrutar de las pequeñas cosas.

## EL TEJADO:

La apertura a nuevas experiencias implica la capacidad de tener esperanza y de ser flexible y adaptativo a las circunstancias que nos rodean. *“El junco flexible aguanta mejor el huracán que el gran árbol rígido”*.(Proverbio Chino). Es en esta flexibilidad desde la esperanza donde encontramos la clave de un desarrollo saludable en las distintas dimensiones personales psíquica, afectiva-emocional, ético-moral y social. Es así de simple: Aceptar que el cambio es parte de la vida.

Teniendo en cuenta esta metáfora de “la casita de la resiliencia” podemos fomentar nuestra capacidad de resiliencia, así como la de nuestros círculos vitales (amigos, trabajo, escuela, comunidad, ciudad...), teniendo en cuenta unas pautas como estas:

Establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas (Apoyo social y afectivo básico).

Ver las crisis como retos superables (Visión transformadora y creativa de los problemas, pensamiento lateral).

Aceptar que el cambio es parte de la vida, aprender a ser flexible (Apertura y flexibilidad).

Plantearse y desarrollar metas realistas y reajustables en la vida (Autoconcepto personal ajustado).

Actuar en situaciones adversas, no ignorando los problemas y afrontando soluciones creativas (Evitar pasividad).

Aumentar la visión positiva de su persona, la autoestima (Fomento de la autoestima equilibrada).

Ver las cosas con cierta perspectiva, aprender a relativizar (Sentido del humor y visión de lo particular desde el sentido general vital).

Mantener una visión optimista de la vida, no ingenua pero sí con esperanza (Optimismo esperanzado realista).

Prestar atención a las propias necesidades y deseos, cuida de ti mismo en todos los planos. Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo (Habilidades y competencias personales y sociales).

Aprender del pasado, para lo bueno y lo malo (Visión de la propia historia en actitud de aprendizaje).

¡HAKUNA MATATA!

Para concluir, hay que tener en cuenta que la educación siempre debe ser sistémica, y transformadora, es decir, que afecta a todo el sistema social, y que no podemos olvidar que es un proceso, que como dicen unos siembran y otros, más adelante, cosechan.

Si ponemos en práctica estos consejos seguro que ante una dificultad podremos gritar: ¡Hakuna Matata!

## Referencias bibliográficas:

Barudy, J. (2010). Materiales del congreso de Terapia Familiar y Resiliencia, en el "Congreso Internacional de Resiliencia", Valencia.

Cyrulnik, B. [et al.] (2003). El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia. Barcelona: Gedisa.

Forés, A. (2008). "Pedagogía de la Resiliencia". Misión Joven núm. 337. Madrid: CCS.

Funes, J. (2010). 9 ideas clave. Educar en la adolescencia. Barcelona: Grao.

Horno, P. (2004). Educando el afecto. Reflexiones para familias, profesorado, pediatras... Barcelona: Grao.

Lopez, F. (2008). Necesidades en la infancia y en la adolescencia, respuesta familiar, escolar y social. Madrid: Ediciones Pirámide.

López, P. (2008). "Construir la resiliencia en la práctica educativa. Estrategias y actuaciones para educadores". Misión Joven. núm. 337. Madrid: CCS.

Melillo, A. y Suarez Ojeda, N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.

[http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1\\_EI](http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1_EI) (Parte de la película del Rey León, sobre la canción Hakuna Matata, en YouTube) (Fecha de último acceso: 15 de abril del 2012).

<http://www.behaviormanagementsystems.org> (American Psychological Association 2004), (Fecha de último acceso: 15 de abril del 2012).

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx> (Fecha de último acceso: 15 de abril del 2012).

Fernández D'adam en [http://www.cecnews.org.ar/newsletter/O3\\_resiliencia.htm](http://www.cecnews.org.ar/newsletter/O3_resiliencia.htm) Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner (Fecha de último acceso: 15 de abril del 2012).

Melillo, A., Resiliencia en <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm> (Fecha de último acceso: 10 de junio del 2012).



**RESILIENCIA**



## FICHAS RESUMEN



### ACTIVIDAD 1: POESÍA Y CÓMIC: "NO TE RINDAS"

**EDAD:**  
De 15 en adelante

**TIEMPO:**  
60 minutos

**MATERIALES:**  
Copia del poema  
y hojas para  
hacer el comic

#### OBJETIVO:

- Descubrir actitudes para fomentar la resiliencia desde la poesía.
- Potenciar la superación personal desde la estética literaria y gráfica.

#### DESARROLLO:

- Lee el poema: "No te rindas" (M. Benedetti) y reflexiona.
- Piensa en un momento de tu vida en que te sentiste hundido. Elige una frase del poema que te pudiera ayudar en ese momento concreto.
- Dibuja en un comic con cuatro viñetas la historia de tu vida en la que te sentiste mal y en otras cuatro viñetas propón una solución creativa a ese momento utilizando la frase elegida.

#### EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



### ACTIVIDAD 2: CANCIONES CON RESILIENCIA

**EDAD:**  
De 15 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Hojas con las le-  
tras de las cancio-  
nes y posibilidad  
de ver los vídeos

#### OBJETIVO:

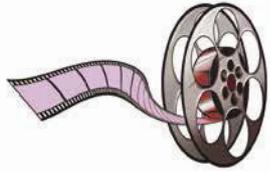
Descubrir actitudes resilientes a través de canciones.

#### DESARROLLO:

- Se hacen parejas dentro de un grupo para ver todos los tres videos:  
Kety Perry "Firework"  
Conchita, "La guapa de la fiesta"  
Kelly Clarkson, "Stronger" (Seattle Childrens Hospital)
- Se hacen preguntas sobre las canciones.

#### EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



### ACTIVIDAD 3: MÁS ALLÁ DE LOS SUEÑOS

**EDAD:**  
De 18 en adelante

**TIEMPO:**  
120 minutos

**MATERIALES:**  
Lo necesario para ver la película

**OBJETIVO:**

Descubrir nuestra capacidad de resiliencia a través de una película.

**DESARROLLO:**

Ver la película: "Más allá de los sueños" de Vicent Ward, 1998. (109 min) y comentarla con un debate semidirigido.

**EVALUACIÓN:**

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



### ACTIVIDAD 4: EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS

**EDAD:**  
De 12 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Copias fichas

**OBJETIVO:**

Analizar cómo puede cambiar las situaciones de las personas, aún siendo adversas, y cómo ese cambio, depende mucho de lo que haga cada uno por conseguirlo.

**DESARROLLO:**

Vemos el corto del "Circo de las mariposas" y les hacemos algunas preguntas para trabajar en pequeños grupos: Les pedimos que analicen unos enunciados.

**EVALUACIÓN:**

Puesta en común.



## ACTIVIDAD 5: EL CAMINO DE LA VIDA

**EDAD:**  
De 16 a 17 años

**TIEMPO:**  
60 minutos

**MATERIALES:**  
Cuartillas y material para pintar

### OBJETIVO:

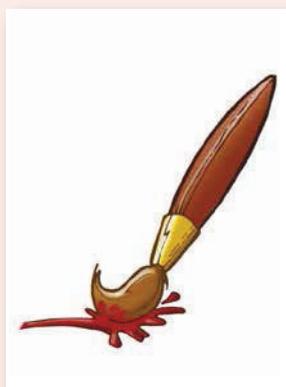
Encontrar la resiliencia en cada uno de ellos a través de sus propias experiencias.

### DESARROLLO:

Trasmitir que el mundo ha ido evolucionando, las cosas cambian y no tenemos control sobre todas. Hacemos un paralelismo entre esto y lo que puede ser la vida de una persona. Se les da folios a la mitad donde tienen que representarlos como ellos quieran, dibujo, palabras, algo simbólico, etc. que expondrán al grupo sólo si ellos quieren.

### EVALUACIÓN:

Puesta en común.



## ACTIVIDAD 6: “YO LO VEO ASÍ”

**EDAD:**  
De 12 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Plastilina de varios colores, folios, pinturas varias, y cartulinas.

### OBJETIVO:

Compartir los diferentes puntos de vista y percepciones sobre resiliencia que puedan surgir a través de sus “obras”.

### DESARROLLO:

A través de la expresión artística representan lo que puede simbolizar la resiliencia para sí mismos. Con todas se hará una exposición, en la que verán lo que sus compañeros han hecho. A partir de aquí se abrirá el debate semi-dirigido.

### EVALUACIÓN:

Puesta en común.



## ACTIVIDAD 7: JUEGO DE RESILIENCIA

**EDAD:**  
De 15 en adelante

**TIEMPO:**  
60 minutos

**MATERIALES:**  
Fotocopias de la escalera y fichas con puntos para las distintas situaciones.

### OBJETIVO:

- Descubrir en la vida diaria actitudes correctas que favorecen nuestra resiliencia.
- Discernir entre varias acciones la que más resiliencia nos aporta.

### DESARROLLO:

El juego consiste en subir por la escalera de la vida y conseguir la felicidad, se puede realizar por parejas, grupo o de forma individual. Doce situaciones. Dilemas morales.

### EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



## ACTIVIDAD 8: CONCEPTOS CLAROS

**EDAD:**  
De 12 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Folios y bolígrafos

### OBJETIVO:

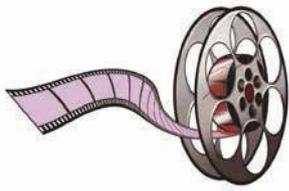
Conocer la teoría sobre la capacidad de la resiliencia.

### DESARROLLO:

Por parejas ordenar los ítems siguientes de mayor importancia a menor y debate en grupo.

### EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación.



## ACTIVIDAD 9: CONEJÍLOPE

**EDAD:**  
De 12 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Lo necesario  
para ver el vídeo

### OBJETIVO:

- Descubrir estrategias para fomentar la resiliencia.
- Conseguir un metaaprendizaje de la capacidad de resiliencia propia.

### DESARROLLO:

Ver el video y comentarlo con unas preguntas.

### EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



## ACTIVIDAD 10: FLOR DE LA RESILIENCIA

**EDAD:**  
De 15 en adelante

**TIEMPO:**  
50 minutos

**MATERIALES:**  
Cartulina recor-  
tada y material  
para escribir

### OBJETIVO:

Identificar personas y factores resilientes cercanos.

### DESARROLLO:

En una margarita de cartulina dada: Tienen que pensar en una situación adversa y la pondrán en el centro de la margarita, en los pétalos: La situación que les ocurrió, las personas que fueron apoyo social para afrontar la situación, los factores sociales de apoyo, las cosas que se realizaron para ir superando esa situación. Comentario grupal.

### EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.

## ACTIVIDADES

### ACTIVIDAD 1 POESÍA Y CÓMIC: “NO TE RINDAS”

#### OBJETIVOS:

- Descubrir actitudes para fomentar la resiliencia desde la poesía.
- Potenciar la superación personal desde la estética literaria y gráfica.
- Descubrirse mejor a uno mismo siendo conscientes del “control” sobre la propia vida.

#### EDAD:

De 15 años en adelante.

#### TIEMPO:

60 minutos.

#### MATERIALES:

Copia del poema y hojas para hacer el comic.



**DESARROLLO:**

1.- Lee el poema despacio.

**NO TE RINDAS. (Mario Benedetti)**

*No te rindas, aun estas a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,  
liberar el lastre, retomar el vuelo.*

*No te rindas que la vida es eso,  
continuar el viaje,  
perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros y destapar el cielo.*

*No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frio queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aun hay fuego en tu alma,  
aun hay vida en tus sueños,  
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,  
porque lo has querido y porque te quiero.*

*Porque existe el vino y el amor, es cierto,  
porque no hay heridas que no cure el tiempo,  
abrir las puertas quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas que te protegieron.*

*Vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa, ensayar el canto,  
bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas e intentar de nuevo,  
celebrar la vida y retomar los cielos,*

*No te rindas por favor no cedas,  
aunque el frio queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
aun hay fuego en tu alma,  
aun hay vida en tus sueños,  
porque cada día es un comienzo,  
porque esta es la hora y el mejor momento,  
porque no estás sola,  
porque yo te quiero.*

2.- Reflexiona sobre ¿qué es lo que te sugiere el poema?, ¿Te ha calado más alguna frase? ¿Cómo te sientes después de leerlo?

3.-Piensa en un momento de tu vida en que te sentiste hundido, o con ganas de tirar la toalla, o emocionalmente bajo,... Elige una frase del poema que te pudiera ayudar en ese momento concreto.

4.- Dibuja en un comic con tres o cuatro viñetas la historia de tu vida en la que te sentiste mal. A continuación en otras tres o cuatro viñetas propón una solución creativa a ese momento utilizando la frase elegida.


5.- Escribe una frase tuya, a manera de slogan que te ayude a salir de las pequeñas dificultades diarias.

## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Qué te ha costado trabajar más el poema o el comic? ¿Pien-  
sas que te puede ser útil?
- 2 ¿Ha sido difícil encontrar una situación en tu vida?
- 3 ¿Sientes que puedes superar situaciones parecidas?

Valora del 1 al 10 el grado de satisfacción que te ha generado esta dinámica:

Puesta en común.

## ACTIVIDAD 2

### CANCIONES CON RESILIENCIA

#### OBJETIVOS:

- Fomentar y aumentar la capacidad de resiliencia personal.
- Descubrir actitudes resilientes a través de canciones.
- Fomentar actitudes resilientes a través del trabajo colaborativo en el grupo pequeño y grande.

#### EDAD:

De 16 años en adelante.

#### TIEMPO:

60 minutos.

#### MATERIALES:

Hojas con las letras de las canciones y posibilidad de ver los videos por parejas.

#### DESARROLLO:

Se hacen parejas dentro de un grupo y se reparte el visionado de estos tres videos, cada pareja ve uno de los tres y luego se rota, así hasta ver todos los tres videos.

**Preguntas para trabajar** 1º de forma individual, 2º luego comentarlo en parejas y 3º incluso se puede posteriormente comentar las conclusiones en grupo grande, seguro que se coincide y nos damos cuenta de lo parecidos que somos y lo que nos podemos ayudar:

- Después de leer la teoría sobre el tema de resiliencia, subraya las frases de la canción que consideres que transmiten mayor resiliencia.
- Con cuál de las frases subrayadas te sientes más identificado. Comenta por qué.
- Piensa en alguna situación difícil de tu vida, ve el vídeo y pon atención a la letra, ¿ha cambiado algo tus emociones respecto a ese momento? Comenta cómo te sientes después de ver el vídeo.

## CANCIÓN 1

- AUTOR: CONCHITA
- CANCIÓN: LA GUAPA DE LA FIESTA
- LINK: [http://www.youtube.com/watch?v=PUP\\_x4vOarc](http://www.youtube.com/watch?v=PUP_x4vOarc)  
(Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012)

*Por una vez haré lo que me pida el cuerpo  
 por una vez seré lo que me pida yo  
 por una vez no voy a escuchar a resto  
 por una vez  
 voy a ponerme alas  
 tengo que correr  
 y ahora toca levantar el vuelo  
 deshacerme de los miedos  
 ver el mundo a mi favor  
 ahora soy la guapa de la fiesta y no me importa lo que piensas  
 porque ya me quiero yo  
 y ahora toca levantar el vuelo  
 deshacerme de los miedos  
 ver el mundo a mi favor  
 ahora soy la guapa de la fiesta y que mas da lo que ellos piensan  
 si eso nunca te importó  
 por una vez haré lo que me pida el cuerpo  
 por esta vez seré lo que me pida yo  
 si tratas de cambiarme  
 estás perdiendo el tiempo  
 mire por donde mire  
 así me quiero yo  
 por una vez  
 no pienso escuchar el resto  
 por una vez  
 me di cuenta a tiempo  
 tengo yo al vez  
 y ahora toca levantar el vuelo  
 deshacerme de los miedos  
 ver el mundo a mi favor  
 ahora soy la guapa de la fiesta y no me importa lo que piensas  
 porque ya me quiero yo*

*y ahora toca levantar el vuelo  
deshacerme de los miedos  
ver el mundo a mi favor  
ahora soy la guapa de la fiesta  
Si no te gusta  
sabes dónde  
está la puerta  
que ahora  
soy la guapa de la fiesta  
no me importa lo que piensas  
porque ya me quiero yo  
y ahora toca levantar el vuelo  
deshacerme de los miedos  
ver el mundo a mi favor  
ahora soy la guapa de la fiesta y no me importa lo que piensas  
porque ya me quiero yo  
ahora toca levantar el vuelo  
deshacerme de los miedos  
ver el mundo a mi favor  
ahora soy la guapa de la fiesta*



## CANCIÓN 2

- AUTOR: Kelly Clarkson
- CANCIÓN: "Stronger"
- LINK: <http://www.youtube.com/watch?v=frwOKO9plbw> (video con letra en inglés. Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012)
- <http://www.youtube.com/watch?v=Xn676-fLq7I&list=AL94UKMTgg-9B1htjpndWCvoWYVgEUWNfX&index=2&feature=plcp> (Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012. Video oficial)
- <http://www.youtube.com/watch?v=ihGCj5mfCk8> (video con niños en hospital. Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012)

### LETRA TRADUCIDA:

Sabes, la cama se siente más caliente  
 Durmiendo aquí sola  
 Sabes, sueño a colores  
 Y hago las cosas que quiero  
 Crees que tienes lo mejor de mí  
 Que eres el último que ríe  
 Apuesto a que crees que todo lo bueno se ha ido  
 Piensas que me has dejado destrozada  
 Crees que volveré corriendo hacia ti  
 Nene, tú no me conoces, porque estás equivocado

Lo que no te mata te hace más fuerte  
 Te pone de pie un poco más alto  
 No significa que esté sola cuando lo estoy  
 Lo que no te mata te hace luchar  
 Que te quede bien claro  
 No significa que esté acabada porque te hayas ido

Lo que no te mata te hace más fuerte, más fuerte  
 Solo yo, yo y sólo yo  
 Lo que no te mata te hace más fuerte  
 Te pone de pie un poco más alto  
 No significa que esté sola cuando lo estoy  
 Escuchaste que me estaba recuperando con alguien nuevo  
 Pero te dijeron avanzaré más sin Ti  
 Pensaste que volvería  
 Que volvería alegre

### CANCIÓN 3

- AUTOR: Katy Perry
- CANCIÓN: FIREWORK
- LINK: <http://www.youtube.com/watch?v=MWRi4uB6VmO&feature=fvst>  
(Con letra en inglés y castellano. Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012)

#### LETRA:

¿Alguna vez te has sentido como una bolsa de plástico  
 Que vuela a la deriva del viento  
 Con deseos de empezar de nuevo?  
 ¿Alguna vez te has sentido como una delgada hoja de papel  
 O como un castillo de naipes  
 A punto de caer de sólo un soplido?  
 ¿Alguna vez te has sentido enterrada?  
 A 6 pies bajo tierra dando gritos pero que al parecer  
 Nadie escucha una palabra de lo que dices  
 ¿Sabes que todavía tienes una oportunidad?  
 Porque hay una chispa en tu interior  
 Sólo debes encender la luz y dejar que brille  
 Que es sólo tuya, como la noche del 4 de Julio  
 Porque cariño, eres un fuego artificial  
 ¿Alguna vez te has sentido como una bolsa de plástico  
 Que vuela a la deriva del viento  
 Con deseos de empezar de nuevo?  
 ¿Alguna vez te has sentido como una delgada hoja de papel  
 O como un castillo de naipes  
 A punto de caer de sólo un soplido?  
 ¿Alguna vez te has sentido enterrada  
 A 6 pies bajo tierra dando gritos pero que al parecer  
 Nadie escucha una palabra de lo que dices?  
 ¿Sabes que todavía tienes una oportunidad?  
 Porque hay una chispa en tu interior  
 Sólo debes encender la luz y dejar que brille  
 Que es sólo tuya, como la noche del 4 de Julio  
 Porque cariño, eres un fuego artificial  
 Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
 Vas a hacer que se rindan-dan-dan ante tí  
 Boom, boom, boom

Incluso mucho más brillante que la luna  
Siempre estuvo en tu interior  
Y ahora es hora de dejarlo fluir-ir-ir  
Porque cariño, eres un fuego artificial  
Vamos, demuéstroles cuanto vales  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Mientras vas cruzando el cielo-o-o.  
Cariño, tú eres un fuego artificial  
Vamos, deja que tus colores estallen  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Vas a hacer que se rindan-dan-dan ante tí  
Boom, boom, boom  
Incluso mucho más brillante que la luna  
Boom, boom, boom  
Incluso mucho más brillante que la luna.

## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Cómo se han implicado las personas en la actividad?
- 2 ¿Qué sentimientos han surgido?
- 3 ¿Hay diferencia emocional después de realizar la actividad?  
¿Ha sido positiva?
- 4 ¿Conoces más canciones para trabajar la resiliencia?

Valoración general de la actividad del 1 al 10:

Puesta en común.

## ACTIVIDAD 3 “MÁS ALLÁ DE LOS SUEÑOS”

### OBJETIVOS:

- Descubrir nuestra capacidad de resiliencia a través de una película.
- Fomentar y aumentar nuestra resiliencia en la vida cotidiana.

### EDAD:

De 18 años en adelante.

### TIEMPO:

120 minutos (con el visionado de la película).

### MATERIALES:

Película “Más allá de los sueños”.

### DESARROLLO:

Ver la película: “*Más allá de los sueños*” del director Vicent Ward 1998. (109 min).

Comenta los papeles de los protagonistas: padre, madre, hijos, aparte de Doc.

- ¿Qué ayuda a superar los distintos traumas al protagonista? ¿y a la mujer?
- ¿Hay algún elemento que juegue un papel importante?... (objetos como pintura, animales como “Katy”) señala porqué y cuáles.
- ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención en la historia? ¿Hay alguna cosa que podría serte útil para aplicar en tu vida?, explícalo.



## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Cómo te has sentido al verla película?
- 2 ¿Te has identificado con algún personaje en algún aspecto?
- 3 ¿Piensas que es útil para aumentar la resiliencia?

Valora la actividad en cuanto si ha cumplido los objetivos planteados del 1 al 10:

Puesta en común.

## ACTIVIDAD 4 “EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS”

### OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de resiliencia.
- Encontrar la resiliencia en cada uno de nosotros a través de sus propias experiencias.
- Analizar cómo pueden cambiar las situaciones de las personas, aún siendo adversas, y cómo ese cambio, depende mucho de lo que haga cada uno por conseguirlo.

### EDAD:

De 12 a 17 años.

### TIEMPO:

50 minutos.

### MATERIALES:

Corto “El Circo de las mariposas”.

### DESARROLLO:

Primera parte: recordar el concepto de resiliencia (en la parte teórica).

Segunda parte:

#### ACTIVIDAD:

Vemos el corto del “*Circo de las mariposas*” (2009) Dir. Joshua Weigel <http://www.youtube.com/watch?v=gM9aBOOXd1E> (Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012).



Les hacemos algunas preguntas para trabajar en pequeños grupos:

- ¿Cuáles son las diferencias entre los dos circos? ¿y de sus artistas?
- ¿Qué frases o imágenes te han llamado más la atención? ¿por qué?
- ¿Qué aporta el circo a cada uno sus miembros?
- ¿Dónde encuentras tú la resiliencia en los diferentes artistas del circo de las mariposas?
- Describe como ha sido el cambio de Will. ¿Qué pasos va dando en su transformación?, ¿a qué crees que se debe su cambio?
- En el río: ¿qué pasa en el río? ¿por qué no le ayudan? ¿Qué significa para él?
- ¿Qué relación tienen las mariposas con este corto? ¿cuál es su importancia?
- Repetimos los siguientes enunciados y les pedimos que se fijen en su sentido para analizarlos posteriormente y explicarlos:
- “Tal vez me acerqué demasiado, ¿eh amigo? Que tengas buena tarde”.
- “Un hombre, si lo podemos llamar así, a quien Dios mismo le ha dado la espalda”.
- “Porque tú mismo lo crees”.
- “Miren, puedo nadar”
- “No seas obtuso para ver la belleza que puede venir de las cenizas”.
- “Sí, pero tú tienes una ventaja: cuanto mayor es la lucha, más glorioso es el triunfo”.

## EVALUACIÓN:

Puesta en común:

En la puesta en común de los pequeños grupos a las preguntas, se va comentando y sacando conclusiones sobre la resiliencia.

## ACTIVIDAD 5 “EL CAMINO DE LA VIDA”

### OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de resiliencia.
- Encontrar la resiliencia en cada uno de nosotros a través de sus propias experiencias.
- Identificar personas resilientes cercanas a ellos/as.
- Analizar en qué medida cada uno de los factores de la resiliencia se encuentran en nuestra vida.

### EDAD:

De 12 a 17 años.

### TIEMPO:

60 minutos.

### MATERIALES:

Folios y algo para pintar.

### DESARROLLO:

Se comienza hablando de hechos importantes que han cambiado el curso de la historia tanto buenos como malos. Con ello queremos transmitir que el mundo ha ido evolucionando y no se mantiene estanco debido a que las cosas cambian y no tenemos control sobre todas. Hacemos un paralelismo entre esto y lo que puede ser la vida de una persona. Pensar, cómo a veces hechos que nos suceden nos hacen dar un cambio a nuestra vida y adaptarnos a la nueva situación.

Dejamos unos minutos para que piensen en acontecimientos de su vida que tienen grabados en la memoria, que han supuesto un cambio, que han aprendido de ello, de personas que han podido marcar un antes y un después, etc. Tras haber apuntado estos datos, se les da folios a la mitad donde tienen que

representarlos. Pueden hacerlo como ellos quieran, dibujo, palabras, algo simbólico...Es un trabajo para ellos, que expondrán al grupo sólo si ellos/as quieren.

## EVALUACIÓN:

**Puesta en común:**

Tras las exposiciones (de quienes hayan querido) se va haciendo una reflexión apoyado en el contenido teórico.



## ACTIVIDAD 6 “YO LO VEO ASÍ”

### OBJETIVOS:

- Reconocer los apoyos sociales que tienen y personas resilientes que estén cerca de ellos.
- Fomentar su expresión artística.
- Compartir los diferentes puntos de vista y percepciones sobre resiliencia que puedan surgir a través de sus “obras”.

### EDAD:

De 12 en adelante.

### TIEMPO:

50 minutos.

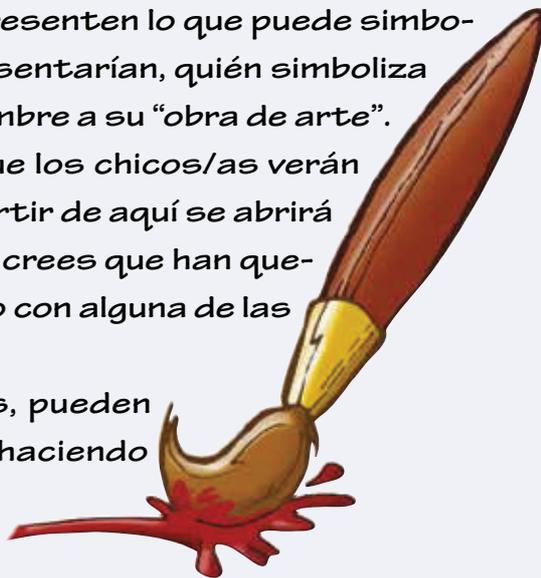
### MATERIALES:

Margarita en cartulina, plastilina, folios...

### DESARROLLO:

Es conveniente realizar esta actividad una vez que ya se ha explicado qué es la resiliencia y se ha hecho alguna de las actividades anteriores. Se trata de que a través de la expresión artística representen lo que puede simbolizar la resiliencia para ellos, cómo la representarían, quién simboliza la resiliencia, etc. Tendrán que poner un nombre a su “obra de arte”. Con todas se hará una exposición, en la que los chicos/as verán lo que sus compañeros/as han hecho. A partir de aquí se abrirá el debate: ¿cuál te ha gustado más?; ¿qué crees que han querido representar?; ¿te sientes identificado con alguna de las obras?, etc.

Se les da plastilina de diferentes colores, pueden representarlo como quieran, en un folio, haciendo una figura.



Se les entrega en cartulina una margarita.

Tienen que pensar en una persona que haya pasado por una situación adversa (puede ser de su familia o alguien de quien tenga conocimiento) y la pondrán en el centro de la margarita.

En los pétalos:

- la situación que les ocurrió.
- las personas que fueron apoyo social para afrontar la situación.
- las cosas que se realizaron para ir superando esa situación.
- Herramientas para el futuro.

## EVALUACIÓN:

Puesta en común:

El educador guiará el “**debate - discusión**” para hacerles reflexionar y ahondar en sus propios recursos y en lo que ellos han querido simbolizar con su obra.

## ACTIVIDAD 7

### JUEGO DE RESILIENCIA

#### OBJETIVOS:

- Fomentar actitudes resilientes.
- Descubrir en la vida diaria actitudes correctas que favorecen nuestra resiliencia.
- Discernir entre varias acciones la que más resiliencia nos aporta.
- Expresarnos desde la asertividad positiva con el equipo de trabajo.

#### EDAD:

De 15 años en adelante.

#### TIEMPO:

50 minutos.

#### MATERIALES:

Fotocopias para repartir la escalera y fichas con puntos para las distintas situaciones.

#### DESARROLLO:

El juego consiste en subir por la escalera de la vida y conseguir la felicidad. Se puede realizar por parejas, grupo o de forma individual. Cada equipo tiene que conseguir subir los máximos peldaños con el mayor número de puntos en la mochila. El objetivo es alcanzar la máxima resiliencia posible, lo que nos dará un mayor grado de felicidad en la vida diaria. Los puntos son por las respuestas acertadas, son herramientas que nos ayudan a superar los problemas planteados y que guardamos en la mochila invisible que portamos en la vida.

La ascensión en la escalera de la vida se hará por turnos, cuando cada equipo elija la opción que mayor resiliencia proporciona tendrá 3 puntos, si eligen la segunda opción de mayor resiliencia obtendrán 2 puntos, y si eligen la opción de menor resiliencia obtienen 1 punto. En la vida todas las respuestas son válidas, por lo que una negativa se puede transformar en positiva más adelante, esto implica que siempre haya puntos positivos.

## PRUEBAS (con solución)

Puntos: Preguntas:	1	2	3
1	A	B	C
2	C	B	A
3	B	A	C
4	A	B	C
5	B	C	A
6	B	A	C
7	B	A	C
8	A	B	C
9	A	B	C
10	C	A	B
11	B	C	A
12	C	B	A



**CASILLAS EN LA ESCALERA DE LA VIDA:****1.- SALIDA.**

Vas paseando con tu madre y ves en una tienda una camiseta que te gusta, le pides a tu madre dinero para comprarla y tu madre te dice que no tiene en ese momento, y además te dice que ya tienes mucha ropa. ¿Qué harías?

a) Te enfadas contestándole que tienes derecho a esa camiseta y que ella debe comprártela.

b) Contestas que ella no te entiende porque tu no tienes tanta ropa.

c) Contestas que te gusta esa camiseta y querías comprarla pero que la entiendes a ella y la situación así que pospones la compra para cuando se pueda.

2.- Situación en un fin de semana cuando quedas con tus amigos por la noche y al llegar uno de ellos se mete contigo porque no le gusta la ropa que llevas y critica tu gusto al vestir así... ¿Qué haces?

a) Le respondes que respetas su punto de vista, pero que tu eres libre de vestir como quieras y que vestir así te gusta.

b) Le respondes que respetas su punto de vista y le agradeces que te aconseje cómo vestir, luego vas a casa y te cambias.

c) Le respondes que como vuelva a meterse contigo se tragará sus palabras.

3.- Has suspendido un examen y te comunican la nota ¿cómo es tu reacción?

a) Piensas que no te lo merecías y en ese momento sientes rabia y frustración pero te prometes a tí mismo que en la recuperación no volverá a pasar.

b) Piensas que es injusto y te tienen manía, por eso no vas a conseguir superarlo nunca.

c) Piensas que es injusto pues estudiaste toda una tarde, pero quieres ver el examen para ver tus errores y poder corregirlos en la recuperación, hasta te planteas estudiar más.

4.- Tu padre tenía cáncer desde hace dos años y se agravó el último mes, ha muerto hace una semana. ¿Cómo te comportarías?

a) Llevas llorando toda una semana y el finde quieres estar sólo porque piensas que si sales con los amigos les amargarías la fiesta.

b) Llevas llorando toda una semana y el finde te marchas a disfrutar a tope para olvidar las penas con los amigos.

c) Llevas llorando toda una semana y quedas con los amigos para hablar sobre lo duro de la semana.

5.- Has quedado con tu pareja a las 20 horas en un lugar en la calle, llevas esperándole 1 hora pasando frío y no ha llegado ni contestado a tus llamadas, por fin contesta y te dice que se le ha pasado la hora porque estaba entrenando y el móvil lo tenía en casa, por lo que no podía llamarte. ¿Qué le contestas?

a) Le haces ver lo frustrante de la situación y le pides que se comprometa a no hacerlo más, aunque te pones en su lugar y entiendes que a todos nos puede pasar eso.

b) Le haces ver lo frustrante de la situación y le muestras que tienes derecho a enfadarte.

c) Le haces ver lo frustrante de la situación y pides que recuerde llevar siempre el móvil, o de lo contrario no le cogerás el teléfono la próxima vez.

6.- Sales al recreo y un grupo de compañeros se ríen de tu nuevo peinado, ayer fuiste a la peluquería, te cortaste el pelo y llevabas tiempo queriendo cambiar de look. ¿Qué haces?

a) Te apoyas en la visión de tus amigos a los que les parece bien tu nuevo peinado.

b) Te enfadas con los compañeros y te marchas para que no se metan contigo.

c) Te da lo mismo lo que te digan porque te ves como siempre has querido estar y respondes con humor a sus críticas.

7.- Llegas 5 minutos más tarde de la hora acordada con tus padres, tu padre te está esperando y no te deja entrar en casa por tu falta de seriedad, tienes una discusión con él en las escaleras.

a) Le haces ver a tu padre que es un exagerado, que sólo son 5 minutos, y que estás cansado de que no te entienda.

b) Le haces ver a tu padre que es un exagerado, que sólo son 5 minutos y que si no lo entiende coges tus cosas y te piras.

c) Le haces ver a tu padre que crees que ya eres mayor como para que te espere, le explicas que no te gusta que se preocupe tanto por ti, y le pides que confíe en tu responsabilidad, y asumes las consecuencias de esta acción.

8.- Recibes un SMS de tu pareja, no se siente a gusto con la relación y te deja. ¿Qué haces para sobreponerte?

a) La respondes al mensaje diciendo que la dejas tú, te sientes enfadado y no quieres saber nada más con tu pareja.

b) Te encierras en tu habitación y te deprimas escuchando música romántica, no crees que nadie te querrá tanto, seguro que has hecho algo mal.

c) La llamas y quedas con ella para hablar de la situación respetando y aceptando su decisión, a pesar que te duele sientes que puede ser lo mejor para ti y estás seguro que encontrarás a alguien con quien estés mejor.

9.- Tienes 16 años y te has quedado embarazada, se lo dices a tu novio pero no quiere hacerse cargo...

a) Te sientes fatal, hundida y sin saber qué hacer, prefieres morirte a decírselo a tus padres, seguro que te cae una buena bronca, lo mejor será mantenerlo en secreto y marcharme un tiempo fuera.

b) Te sientes fatal, pero sabes que puedes contárselo a tus padres porque tienes confianza en ellos, aunque seguro que te cae una bronca.

c) Te sientes fatal, aunque tienes esperanza que tu familia y amigos te puedan ayudar a superar esta situación, seguro que todo sale bien.

10.- Oyes por la radio que ponen una bomba en un aeropuerto de una ciudad a la que sueles ir. Ha habido varias víctimas y te enteras que una de ellas es un amigo tuyo. Tu...

a) Llamas a amigos comunes y entre todos pensáis que lo que a él le hubiera gustado es que le organizáseis una buena fiesta.

b) No te lo puedes creer porque para ti era una persona especial, te duele y decides expresar tu dolor a través de un diario que comienzas esa misma noche, piensas que a veces la vida es así imprevista, pero que no te puedes hundir por ello.

c) Piensas que: Vaya palo, esta vida es una mierda, sientes mucha rabia contra los terroristas y no crees que puedas perdonarlo nunca.

11.- Sales un finde de fiesta y en la zona de bares hay una gran pelea, pegan a dos amigos y les rompen la nariz, están sangrando. ¿Qué harías?

a) Te preocupas un momento por ellos y llamas al 112 explicando la situación y presentándote a acompañarles al hospital, animándoles con cierto sentido del humor, no es para tanto.

b) Te sientas asustado en el suelo a llorar.

c) Sales corriendo detrás de los que les han pegado y llamas a la policía mientras aunque te sientes mal por no haberles ayudado en la pelea.

12.- Un día descubres que tu hermano mayor está esnifando coca, te confiesa que lo lleva haciendo desde hace un año y que ahora no puede dejarlo. Tu que le tenías en un pedestal te hundes. ¿Qué haces para superarlo?

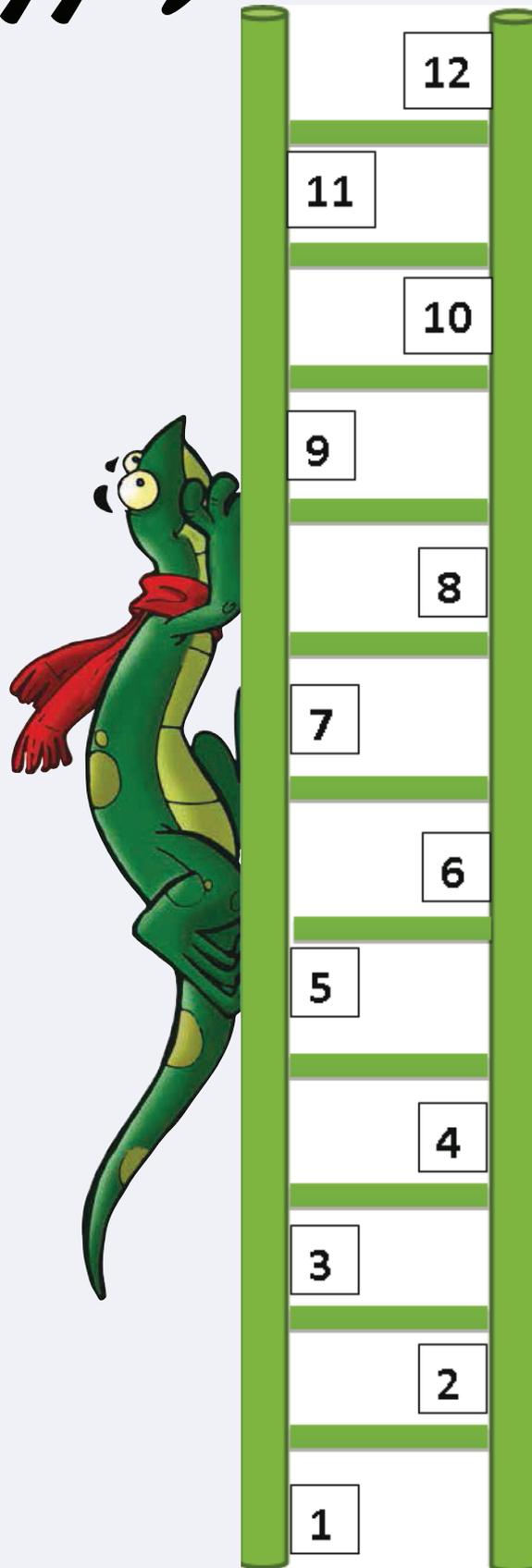
a) Piensas que puedes ayudarlo y buscas un grupo de "Proyecto hombre" para ayudarlo a superarlo, piensas que es algo temporal y que tu hermano también puede cometer fallos pero que tienen solución, aunque sea difícil salir tenéis esperanzas.

b) Te sientes muy mal con lo que te ha dicho y le apartas de tu vida todo lo que puedes para que no te haga daño.

c) Piensas que esto es lo que te faltaba, tenía que pasarte a ti el tener un hermano drogadicto, le recriminas su adicción.

# ¡¡ Felicidad !!

¡HAKUNA MATATA!



**Salida**

## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Cómo se ha desarrollado la actividad?, ¿qué cosas cambiarías?, ¿cuál crees que ha sido lo más positivo?
- 2 ¿Cómo te has sentido al ponerte en las distintas situaciones?
- 3 ¿Qué sentimientos has tenido al hablar con tu pareja o grupo sobre las situaciones?

Valora el grado de aprendizaje de actitudes resilientes durante y al final del juego. (Del 1 al 10):

Puesta en común.

## ACTIVIDAD 8 CONCEPTOS CLAROS

### OBJETIVOS:

- Conocer la teoría sobre la capacidad de la resiliencia.
- Aclarar en qué consiste la resiliencia.
- Aprender desde lo cognitivo a descubrir actitudes resilientes.

### EDAD:

De 12 años en adelante.

### TIEMPO:

50 minutos.

### MATERIALES:

Papel y material para escribir por parejas.



## DESARROLLO:

Por parejas ordenar los ítems siguientes<sup>1</sup> de mayor importancia a menor según vuestro criterio y explicar brevemente por qué ese orden. Si te tienes que quedar sólo con tres, ¿cuáles escogerías? y ¿por qué?. Debate en grupo respecto a las elecciones escogidas.

- Establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas (Apoyo social y afectivo básico).
- Ver las crisis como retos superables (Visión transformadora y creativa de los problemas, pensamiento lateral).
- Aceptar que el cambio es parte de la vida, aprender a ser flexible. (Apertura y flexibilidad).
- Plantearse y desarrollar metas realistas en la vida (Autoconcepto personal ajustado).
- Actuar en situaciones adversas, no ignorando los problemas y afrontando soluciones creativas (Evitar pasividad).
- Aumentar la visión positiva de su persona, la autoestima (Fomento de la autoestima equilibrada).
- Ver las cosas con cierta perspectiva, aprender a relativizar (Sentido del humor y visión de lo particular desde el sentido general vital).
- Mantener una visión optimista de la vida, no ingenua pero sí con esperanza (Optimismo esperanzado realista).
- Prestar atención a las propias necesidades y deseos, cuida de ti mismo en todos los planos. Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo (Habilidades y competencias personales y sociales).
- Aprender del pasado, para lo bueno y lo malo (Visión de la propia historia en actitud de aprendizaje).

---

<sup>1</sup> Los ítem están sacados de la parte teórica del tema de la resiliencia.

## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Qué te ha resultado más difícil?
- 2 ¿Te ha costado jerarquizar los ítems?,
- 3 ¿Comprendes ahora mejor que antes las implicaciones y el concepto de esta capacidad, la resiliencia?

Valora la actividad del 1 al 10 según el grado de cumplimiento de los objetivos marcados:

¡HAKUNA MATATA!

## ACTIVIDAD 9 CONEJÍLOPE

### OBJETIVOS:

- Descubrir estrategias para fomentar la resiliencia.
- Conseguir un metaaprendizaje de la capacidad de resiliencia propia.
- Aprender desde lo cognitivo a descubrir actitudes resilientes en otros para aplicarlas en mi vida.

### EDAD:

De 12 años en adelante.

### TIEMPO:

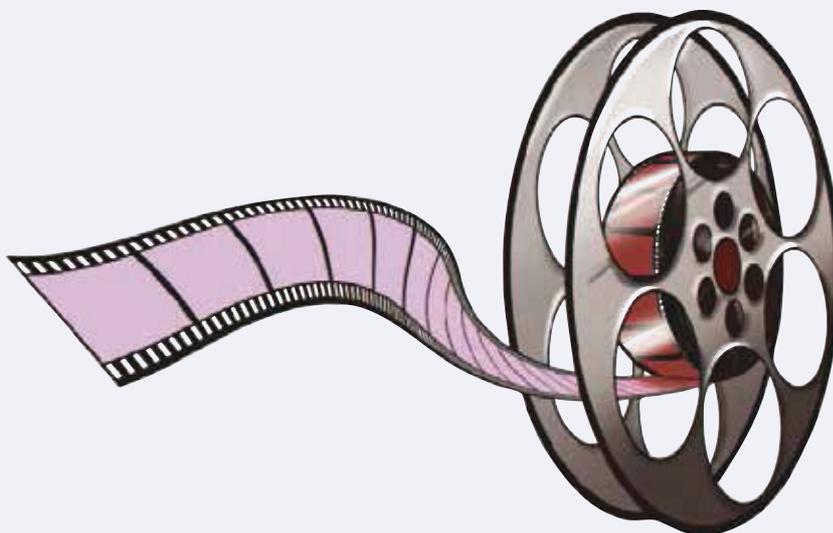
50 minutos.

### MATERIALES:

Lo necesario para ver el vídeo. (Quizás sea necesario haberlo descargado antes).

### DESARROLLO:

Ver vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=g-p8JOah99k> (Saltando), de Pixar (2003) Dir. Bud Luckey y Roger Gould. (Fecha del último acceso el 11 de septiembre del 2012)



Comentar en el grupo, pueden servir las siguientes preguntas:

- ¿De qué modo ayuda el conejilope al corderito?
- ¿Qué estrategias pone en marcha el cordero para superar su preocupación?
- ¿Qué has hecho tú para salir adelante en situaciones difíciles?
- ¿Puedes ayudar a otros como lo hace el conejilope?
- Señala una frase que te haya llegado más al ver el vídeo.
- ¿Conoces algún conejilope cercano?
- ¿Qué piensas que significa el animal "conejilope"?
- ¿Te identificas con algún animal del vídeo?

## EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Cómo te has sentido viendo el vídeo?
- 2 ¿Qué emociones te ha sugerido el comentario del grupo?
- 3 ¿Puedes ser un conejilope?

Valora la actividad según el grado de consecución de los objetivos del 1 al 10:

Puesta en común.

## ACTIVIDAD 10 FLOR DE LA RESILIENCIA

### OBJETIVOS:

- Descubrir la resiliencia propia a través de sus propias experiencias.
- Identificar personas y factores resilientes cercanos.
- Analizar en qué medida cada uno de los factores de la resiliencia se encuentran en su vida.

### EDAD:

De 15 años en adelante.

### TIEMPO:

50 minutos.

### MATERIALES:

Cartulina recortada en forma de flor (tronco) y varios pétalos. Material para escribir los pétalos.

### DESARROLLO:

Se les entrega en cartulina una margarita recortada o dibujada, con su tronco y sus pétalos.

Tienen que pensar en una persona que haya pasado por una situación adversa (puede ser de su familia o alguien de quien tenga conocimiento) y la pondrán en el centro de la margarita.

En los pétalos:

- La situación que les ocurrió.
- Las personas que fueron apoyo social para afrontar la situación.
- Los factores sociales de apoyo.
- Las cosas que se realizaron para ir superando esa situación.

Herramientas para el futuro. Comentario en grupo.

## EVALUACIÓN:

Hacerles reflexionar y ahondar en sus propios recursos de resiliencia.

Cuestionario de evaluación:

### Preguntas:

- 1 ¿Qué has descubierto con la actividad?
- 2 ¿Piensas que tienes más recursos de resiliencia?

Valora la actividad del 1 al 10, según los objetivos conseguidos:

Puesta en común.



## OTRAS SUGERENCIAS



## SUGERENCIA 1 TEST DE COMPORTAMIENTOS SALU- DABLES.

Rellenar el test de comportamientos saludables (que mejoran la salud de la gente a corto o largo plazo).

### Comportamientos saludables que mejoran la salud a corto o largo plazo

A continuación señalamos los 12 comportamientos saludables propuestos por los expertos en salud. Bajo cada comportamiento indicamos algunas concreciones del mismo. Valora de 0 a 10 en qué medida incorporas a tu estilo de vida cada uno de estos comportamientos. Luego haz la media de cada uno de los 12 grupos y la media global de esas doce puntuaciones.

#### 1. La actividad física regular

Práctica semanal de algún tipo de deporte o de ejercicio físico intencionado.

Disminución de actividades sedentarias (estar sentado, tumbado, etc.).

Fomento de los desplazamientos a pie o en bicicleta.

Media:

## 2. Prácticas nutricionales adecuadas

Ritmo estable de comidas (horarios de comidas, tiempo suficiente, etc.).

Consumo abundante de verduras, frutas y cereales.

Reducción del consumo de grasas de origen animal (embutidos, carne...).

Consumo abundante de agua (2 litros diarios).

Fomento de los desplazamientos a pie o en bicicleta. Regulación de las comidas en función de la salud, no sólo de la imagen o el apetito.

Media:

## 3. Comportamientos de seguridad

Uso del cinturón de seguridad en el coche.

Respeto a las normas de circulación, como conductor o como peatón (límites de velocidad, semáforos etc.).

Medidas de protección y posturas adecuadas para trabajar o estudiar (sillas adecuadas, protectores de pantalla en ordenadores, etc.).

Medidas de prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Media:

#### 4. Reducción del consumo de drogas (tabaco, alcohol, otras ilegales)

Reducción o supresión del consumo de sustancias tóxicas legales (especialmente alcohol y tabaco) o ilegales (hachís, pastillas, cocaína, etc.).

Reducción del consumo de medicamentos (y nunca de manera automedicada).

Reducción del consumo de bebidas estimulantes, especialmente cafés y colas.

Media:

#### 5. Prácticas adecuadas de higiene

Higiene corporal diaria.

Uso de ropa limpia y lavado adecuado de la misma.

Limpieza y orden en el hogar (la propia habitación, utensilios de cocina, lavabo).

Media:

#### 6. Desarrollo de comportamientos de auto-observación

Mirarse al espejo periódicamente, con objeto de comprobar el estado de la piel.

Autopalpación de mamas en las mujeres (para la detección temprana de bultos).

Aprender a reconocer los propios estados de tensión muscular o psíquica.

Pararse a pensar sobre las propias relaciones sociales.

Media:

### 7. Desarrollo de un estilo de vida “minimizador” del estrés

Ritmo adecuado de sueño (8 horas diarias).

Tiempo semanal suficiente de descanso de la actividad laboral/académica (un día o día y medio seguidos).

Control de los propios horarios de trabajo/estudio.

Fomento de aficiones o hobbies desvinculados de la tarea profesional/académica.

Desarrollo de actividades relajantes: paseos, contacto con la naturaleza, masajes, etc.

Media:

### 8. Desarrollo de competencias para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales

Desarrollo de la capacidad de escuchar y entender a los otros.

Habilidades conversacionales (entablar una conversación, presentarse, etc.).

Aprender a hacer y recibir críticas de manera asertiva (defendiendo los propios derechos sin menoscabar los de los demás).

Aprender a hacer peticiones y a negarse a las mismas, respetando el derecho de los otros a hacerlo también.

Aprender a expresar adecuadamente las emociones positivas y negativas.

Media:

### 9. Desarrollo de comportamientos adecuados para el manejo de situaciones

Aprender a afrontar los fracasos académicos (suspensos, dificultades, etc.).

Desarrollo de la capacidad de convivir con el dolor, la enfermedad y la muerte.

Aprender a afrontar las rupturas sentimentales.

Desarrollo de la capacidad de afrontar sin amargarse los pequeños contratiempos de la vida (planes fallidos, pérdidas de objetos, inclemencias del tiempo.).

Media:

### 10. Cumplimiento y seguimiento de las prescripciones de salud

Prestar atención a las campañas publicitarias realizadas por los profesionales de la salud.

Revisiones médicas periódicas (dentista, oculista, ginecología, medicina general.).

Cumplimiento de las prescripciones y recomendaciones de los profesionales de la salud.

Control de las vacunaciones (en caso de viajes, problemas gripales frecuentes, etc.).

Media:

### 11. Donaciones de sangre y órganos

Donaciones periódicas de sangre (o disposición para ello cuando la edad lo permita).

Inscripción como donante de órganos en las entidades sanitarias (o disposición...).

Manifestación a los familiares cercanos de la voluntad de donar órganos en caso de muerte.

Media:

### 12. Respeto y cuidado del medioambiente

Reciclado y reutilización del papel.

Uso controlado del agua para la higiene personal y del hogar.

Renuncia a la compra o utilización de productos nocivos para el medioambiente.

Vertido selectivo de residuos (uso de los contenedores de papel, vidrio, metal, etc.).

Contacto respetuoso con animales y plantas en entornos naturales o urbanos.

Media:

Material sacado de:

LOPEZ, P., (2008) "Construir la resiliencia en la práctica educativa. Estrategias y actuaciones para educadores": Misión Joven, (337), Madrid: CCS.

## SUGERENCIA 2 LAS DOS ABUELAS

### LAS 2 ABUELAS

Querido Paco:

Esta semana le he dado muchas vueltas a la cabeza pensando lo injusta que es la vida, que hace que unos lo tengamos fácil y a otros se les haga tan cuesta arriba todo. O que, incluso para estos, los que lo tienen difícil, no sé qué pasa, pero unos salen adelante y otros se van quedando...

Yo, ya sabes, soy de los que lo he tenido más o menos fácil. No te hablo de mí. Te digo esto porque estos días he visitado a las dos abuelas de un matrimonio amigo mío. Ambas tienen ya una edad avanzada y sus maridos han muerto. Ambas han tenido una vida dura... trabajando desde muy pequeñas en el campo, pocas posibilidades de educación, emigrar a la ciudad para ganarse la vida, hambre en algún momento, la guerra de por medio.... Pero, mientras una (la que en estos momentos está peor de salud y tiene menos recursos económicos) te transmite ganas de vivir y sale adelante con una fuerza increíble, la otra se muestra siempre amargada, apenas sale de casa y da sensación de que sólo espera a irse apagando poco a poco.

Me pregunto qué hace diferentes a estas dos mujeres. No lo tengo claro. Estuve comiendo el sábado en casa de la primera, la Sra. Justina. Todos los sábados hace ella misma la comida para sus ocho nietos y, aunque le cuesta moverse porque la artrosis le produce unos dolores a veces insoportables, se la ve feliz entre su familia, con la que tiene un contacto constante. Algunos de sus nietos están muy implicados en la vida del barrio, a través de la parroquia, y ella aprovecha estos encuentros para exponer sus puntos de vista sobre el tema.

"Os pasáis ahí todo el día de juerga y de ir a misa nada" -les comenta medio en broma, medio en serio- Y es que ella va a misa de nueve todos los días, incluso cuando hace mucho frío... Es una de las cosas que da sentido a su vida, más cuando ha tenido que vivir, en los últimos años, la muerte de un hermano, de su marido, de su hija menor a causa del cáncer y, muy recientemente, y cuando todos parecían irlo superando, del marido de su hija fallecida y la hija de ambos -su nieta- en accidente de coche.



Está convencida de que, aunque la vida que le ha tocado vivir no ha sido fácil, tiene la responsabilidad de salir adelante. Por eso nunca parece rendirse. Le han dado tres veces la extrema unción... y, a pesar de sus problemas de salud, no para un momento. Hace jerseys para sus nietos y enseña a las vecinas los secretos de la costura, lee todas las noches antes de dormir (desde la vida de Teresa de Calcuta hasta el Boletín Salesiano, pasando por alguna novela interesante), cuida sus plantas y su perro, cocina, limpia, conoce al dedillo los entresijos del mundo del ciclismo (su deporte favorito)...y, sobre todo, si te dejas, te enfrasca en una lúcida conversación sobre la vida, los políticos, la sociedad o la educación.

Da la sensación de tener las riendas de su vida y vivir a gusto dentro de su piel.. "si yo hubiera podido estudiar - comenta- hubiera sido médica o algo así"... Sus nietos le comentan en tono de broma que lo que más les gusta de ella es lo "humilde" que es... y ella ríe con la misma intensidad con la que llora al recordar a su nieta... Pero se levanta y recoge los platos a pesar de las protestas de la familia.

La abuela Juana, en cambio, apenas tiene contacto con nadie. Le gusta estar sola o, al menos, eso dice. Su familia, por este motivo, tampoco la visita mucho (además de que, según comenta, es bastante "cascarrabias").

No parece encontrar sentido a nada. Ni siquiera fue a la boda de su nieta porque pillaba un poco lejos (a pesar de que, para su edad, está perfectamente de salud). Cuando hablas con ella suele lamentarse de ser vieja e insistir en que ya no vale para nada. Da la sensación de que se resigna y se justifica por las dificultades que le ha tocado vivir... Se pasa gran parte del día mirando por la ventana de su casa o limpiando. Me resultaba difícil, a pesar de intentarlo, lograr que se riera.

Qué hace que estas dos mujeres actúen de manera tan diferente? ¿Por qué la sensación de fragilidad de Juana frente a la capacidad de salir adelante de la abuela Justina?

Ahora te dejo. Seguiré escribiendo en otro momento.

#### Preguntas:

- 1 ¿Conoces historias de personas semejantes a estas dos abuelas?
- 2 Responder a la cuestión que plantea la narración: ¿qué hace que estas dos mujeres actúen de manera tan diferente?
- 3 ¿Por qué la sensación de fragilidad de una, frente a la capacidad de salir delante de la otra?

## SUGERENCIA 3 GRÍTALO.

- 1 Comenta a tus amigos en alguna red social la película que has visto y pregúntales qué harían ellos en el lugar del protagonista.
- 2 Escribe en una hoja quién es importante en tu vida y por qué. ¿Te atreverías a mostrárselo a quien lo es? ¡Grítalo!

Podéis ver también un fragmento de La vida de Brian, el último donde se canta una canción "Mira siempre el lado brillante de la vida": <http://www.youtube.com/watch?v=uB1wD66Wpjo> (tenéis la letra traducida en esa misma página).

## SUGERENCIA 4 FRASE RESILIENTE

Durante esta semana, al levantarte, sitúate frente al espejo y repite la frase slogan varias veces a ti mismo.

Puedes ver esta película: *La vida es bella* (1997). Dirigida por Roberto Benigni.

## SUGERENCIA 5 ¡HAKUNA MATATA!

Buscar 2 canciones que sirvan para fomentar una actitud de resiliencia positiva.

Puedes ver el vídeo donde aparece la canción de "Hakuna Matata" del Rey León:

[http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1\\_EI](http://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1_EI)

## Sugerencia 6: Comenta en la red.

Comenta en alguna red social (Tuenti, Facebook o Twitter...) alguna situación del juego y debate con tus amigos sus elecciones explicando la más resiliente de todas.

## Sugerencia 7: Ponte a reír.

Mira este vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=nMmjCD2Rs24>.

No hay problema ponte a reír. Canción de Los inhumanos.

¡HAKUNA MATATA!